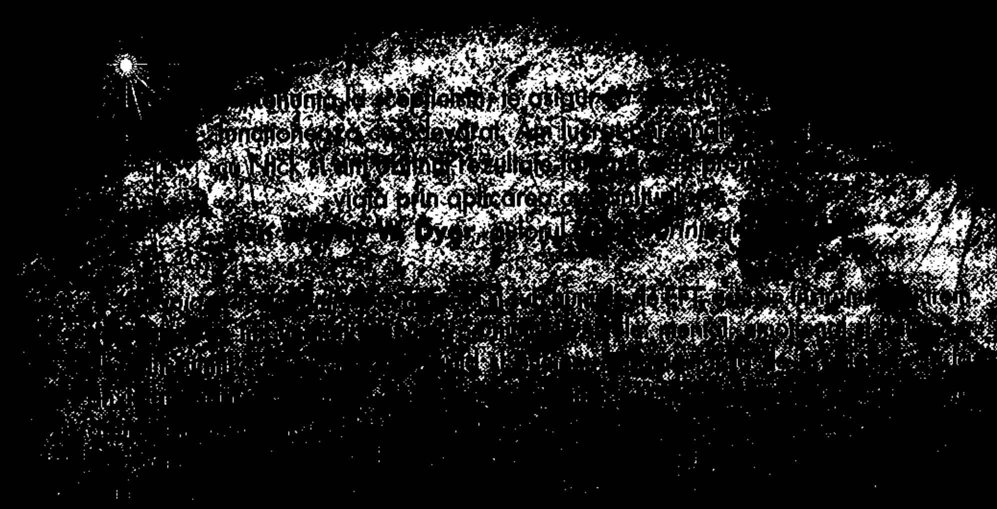
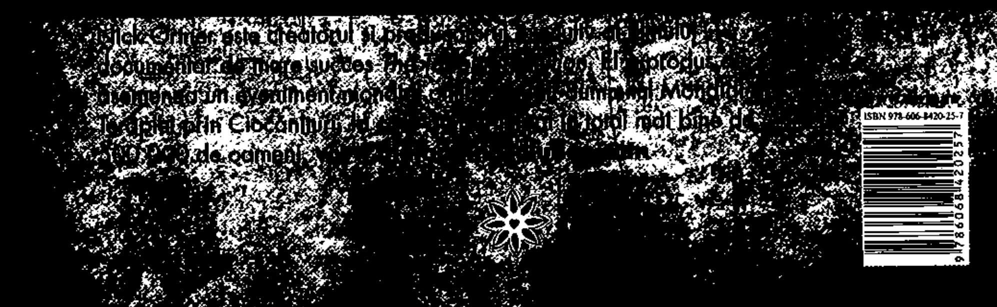


[illegible] și am obținut rezultate [illegible]

[illegible] viața prin aplicarea [illegible]

[illegible] Dyer [illegible]



Nick Ortner este creatorul și producătorul [illegible]

documentar de mare succes [illegible]

[illegible] un eveniment mondial [illegible]

[illegible] prin Ciocănituri [illegible] în total mai bine de

[illegible] de oameni. [illegible]



ISBN 978-606-8420-25-7

*„Uau! **Terapia prin ciocănituri** îți explică cum să rezolvi problemele emoționale și fizice care au tendința să îți blocheze progresul. Nick Ortner este un geniu în aplicarea acestei metode uimitoare. Citește această carte și eliberează-te pentru totdeauna!"*

— Dr. Joe Vitale, autorul cărții *Așteaptă-te la miracole*

„Nick Ortner le oferă cititorilor săi nenumărate informații legate de istoria metodei terapeutice prin ciocănituri, de modalitatea corectă de a o aplica, precum și diferite relatări personale ale unor situații în care metoda a reușit să schimbe cu succes anumite vieți în bine. Ce carte încântătoare."

— Gay Hendricks, autorul cărților *Puterea unui singur gând* și *Cinci dorințe*

*„**Terapia prin ciocănituri** îți va deschide ochii și te va ajuta să te familiarizezi cu o metodă de tratament relativ nouă, dar extrem de eficientă pentru multe din problemele cu care te confrunți. Nick prezintă știința care stă la baza acestei metode și oferă instrucțiuni ușor de aplicat care te vor ajuta să începi imediat să pui în practică această metodă a ciocăniturilor. În plus, povestește istorii de succes din viața reală, unele dintre ele greu de crezut – oricât de mare ar fi încrederea pe care i-o acordăm cu toții lui Nick – care te vor inspira să începi imediat să aplici metoda ciocăniturilor. De aceea, cumpără această carte chiar astăzi și învață cum să adaugi această metodă simplă și confirmată la arsenalul tău terapeutic."*

— Lynne McTaggart, autoarea bestsellerurilor *Câmpul* și *Experimentul intenție*

„Tehnicile de Eliberare Emoțională (EFT) mi-au îmbunătățit dramatic calitatea vieți și a muncii, și nu mă pot gândi la o altă persoană mai calificată care să îți prezinte aceste tehnici profunde decât Nick Ortner. El este antrenorul meu personal, iar acum poate fi și al tău, prin această carte revoluționară. Nu rata această oportunitate de a te vindeca. Ea ar putea nu doar să îți transforme viața, ci chiar să ți-o salveze."

— Kriss Carr, autoarea bestsellerului *Bucătăria Crazy-Sexy*

„Nick Ortner este un maestru al tehnicii EFT care prezintă un proces practic și ușor de aplicat ce te poate călăuzi către vindecarea de emoțiile negative, durerile fizice, anxietate și multe altele. Tehnica reprezintă o modalitate minunată de resetare a creierului tău astfel încât să te poți bucura de o viață uimitor de plăcută."

— Arielle Ford, autoarea cărții *Secretul sufletului pereche*

„În cel mai întunecat an din viața mea am descoperit terapia prin ciocănituri, iar această metodă neortodoxă m-a ajutat în mod miraculos să dau din nou sens vieții mele, să ies din starea de confuzie în care mă aflam și să mă bucur iarăși de viață. Cartea lui Nick Ortner este plină de informații interesante, care te vor ajuta să înțelegi în ce constă această tehnică vindecătoare revoluționară, de ce funcționează ea și pe ce principii se bazează."

— Chip Conley, fondatorul lanțului hotelier Joie de Vivre și autorul cărților *Apogeul* și *Ecuații emoționale*

*„Dacă dorești să îți îmbunătățești exponențial viața, ascultă-l pe Nick Ortner. Considerat unul din cei mai proeminenți maeștri în metoda ciocănirii ușoare a meridianelor energetice, Nick îi ajută pe oamenii din întreaga lume să își lărgească orizontul mental și să își îmbunătățească viața. **Terapia prin ciocănituri** este una dintre cele mai utile și mai pragmatice cărți prin care*

poți învăța metoda ciocăniturilor ușoare aplicate pe diferite puncte de pe meridianele energetice, aplicând-o apoi pentru tot ceea ce faci. Urmează recomandările și metodele indicate de Nick în această carte minunată și așteaptă-te ca viața ta să se schimbe într-o manieră miraculoasă și sublimă."

— Carol Tuttle, autoarea bestsellerului *Magicianul care lucrează cu copiii*

„Nu am cunoscut nimic care să se apropie mai mult de ceea ce aș putea numi «magie» ca rezultatele pozitive la care am asistat personal prin aplicarea EFT asupra miilor de pacienți care au venit la mine pentru că sufereau de diferite boli și dureri fizice și emoționale. EFT te poate conduce la un salt incredibil în călătoria ta către vindecare, dar te poate ajuta inclusiv în viața de zi cu zi. Nick Ortner este unul din cei mai proeminenți instructori care predau această resursă neprețuită, într-o manieră extrem de pragmatică, iar cartea de față te va ajuta să aplici cu succes acest instrument uluitor de binefăcător."

— Dr. Mercola, fondatorul site-ului Mercola.com, cel mai vizitat site de sănătate naturistă din lume

„Nick Ortner are o integritate excepțională ca persoană. Cartea sa reflectă aceeași integritate și dorința sa sinceră de a-i ajuta pe oameni să înțeleagă impactul vindecător al ciocăniturilor. Mesajul său trebuie să ajungă cu orice preț la oameni, astfel încât aceștia să își poată declanșa singuri propriul proces de vindecare prin intermediul Tehnicii de Eliberare Emoțională. Mi-a plăcut foarte mult manuscrisul acestei cărți, care prezintă tehnica într-o manieră simplă și extrem de pragmatică. Mi s-a părut că pot pune în practică tehnica lui Nick de îndată ce am citit despre ea. Simpla respectare a pașilor indicați în carte te va ajuta să îți rezolvi pe loc problemele cu care te confrunți."

— Lisa Garr, moderatoarea emisiunii TV *The Aware Show*

„Nick Ortner a făcut mai mult pentru promovarea artei și științei ciocăniturilor EFT decât orice alt om de pe planetă, iar această ultimă carte închide practic cercul. Abordarea inovatoare a lui Nick face ca darul neprețuit al ciocăniturilor să le fie accesibil cu ușurință tuturor oamenilor. Această carte poate servi ca ghid perfect în egală măsură pentru un începător interesat, pentru un practicant diletant sau pentru un terapeut clinic. Dacă vei începe să practici tehnicile descrise în această carte, te vei bucura de beneficii imediate, iar dacă vei continua să explorezi beneficiile sale lucrând cu alte persoane, acestea nu vor înceta să te uimească în anii care vin."

— Paul R. Scheele, Ph. D., autor al cărților *Strălucirea naturală*, *Cultivarea geniului* și *FotoCitirea*, și creator al tehnologiei paraliminale

*„Nick Ortner a ajutat mai mult de o jumătate de milion de oameni să devină conștienți de puterea ciocăniturilor ușoare aplicate pe punctele de acupunctură pentru a-și amplifica fericirea și bunăstarea. Prin intermediul noii sale cărți, **Terapia prin ciocănituri**, el te călăuzește personal, oferindu-ți instrucțiuni extrem de explicite care te pot ajuta să îți schimbi tiparele mentale și comportamentale care te împiedică să progresezi, să îți îmbunătățești relațiile și să ai succes în tot ceea ce faci, astfel încât să trăiești o viață mai sănătoasă, mai fericită și mai prosperă."*

— Donna Eden și David Feinstein, Ph. D., coautori ai cărții *Medicina energetică pentru femei*

„Eu cred că EFT este una dintre cele mai revoluționare descoperiri din domeniul psihologiei și medicinii din ultimul secol. Prezentarea excepțională a acestei tehnici de către Nick Ortner te poate ajuta să înveți și să aplici aproape imediat EFT. Cartea este scrisă cu afecțiune, cu compasiune și cu umor, fiind bazată pe experiența personală a autorului. Ea conține numeroase studii de caz detaliate, casete fascinante cu explicații, zeci de exerciții practice și diferite scenarii de aplicare a ciocăniturilor pentru descătușarea magiei EFT în viața ta. Nick explică faptul că EFT este ancorată în cele mai recente descoperiri ale neurologiei, dar nu pierde nicio clipă din vedere aspectele relevante și utile ale acestei tehnici pentru problemele de zi cu zi cu care ne confruntăm. Dacă dorești să rupi tiparele ce te-au menținut blocat toată viața, această carte poate fi cheia succesului."

— Dawson Church, Ph. D., autorul bestsellerului *Geniul din genele tale*, pentru care a fost laureat cu diferite premii

*„Îți dorești cu disperare o schimbare a vieții, dar te temi să faci ceva diferit? În acest caz, nu ezita să citești **Terapia prin ciocănituri**. Această carte te poate ajuta să examinezi ce tipare te împiedică să progresezi în plan personal, fizic sau mental, dar și să scapi de ele o dată pentru totdeauna prin aplicarea ciocăniturilor. Nick Ortner demistifică această tehnică și te învață cum să o aplici în orice domeniu al vieții pentru a obține schimbările pozitive pe care ți le dorești în viață."*

— Ruth Buczynski, Ph. D., psiholog licențiat, președinta Institutului Național pentru Aplicarea Clinică a Medicinii Behavioriste

*„Uau! **Terapia prin ciocănituri** m-a dat gata! Stilul în care scrie Nick este pasional și fermecător, iar cartea prezintă explicații extrem de profunde referitoare la mecanismul de funcționare a ciocăniturilor, la știința care stă la baza sa și la felul în care poate fi aplicat el pentru rezolvarea a nenumărate probleme. Fără nicio îndoială, Nick este un maestru al EFT, și deși am practicat zilnic această tehnică în ultimii 14 ani asupra pacienților mei, trebuie să recunosc că am învățat numeroase metode noi de a o aborda, pornind de la explicațiile și de la studiile sale de caz. Consider că este una dintre cele mai pozitive, mai autentice și mai înălțătoare cărți pe care le-am citit vreodată, care va fi tratată în scurt timp ca un tratat clasic în acest domeniu. O recomand cu cea mai mare căldură!!"*

— Eric B. Robins, medic, chirurg urolog și expert în vindecarea minte-corp, coautor al cărții *Mâinile tale te pot vindeca*

„Această carte deschizătoare de drumuri va ajuta foarte mulți oameni să înțeleagă proprietățile profund vindecătoare ale EFT, dar și pe cei care cunosc câte ceva despre această tehnică și doresc să o aplice imediat pentru rezolvarea problemelor lor specifice. Nick Ortner ne-a făcut tuturor un serviciu imens scriind această carte!"

— Patricia Carrington, Ph. D., creatoare a Metodei Opțiunilor EFT, profesor clinic asistent de psihiatrie la UMDNJ (Școala Medicală Robert Wood Johnson)

*„Dacă îți dorești o rețetă pentru eliminarea convingerilor limitatoare care te sabotează și care conduc la teamă, la anxietate și la boli cronice, nu mai căuta. **Terapia prin ciocănituri** te va satisface pe deplin! Datele științifice oferite în carte te vor convinge că trupul uman este înzestrat cu mecanisme naturale de autovindecare care pot fi declanșate sau oprite prin anumite practici ce blochează reacțiile de stres ale organismului, activând în schimb reacțiile de*

relaxare ale acestuia. EFT este o astfel de practică ce modifică echilibrul corporal și mental, iar Nick Ortner te învață cum să obții măiestria asupra acestui instrument simplu de autovindecare și cum să te folosești de el cu entuziasm și eficiență."

— Lissa Rankin, medic, autoare a cărții *Mintea mai presus de medicină*

„În calitate de psihiatru practicant cu peste 25 de ani de experiență clinică, consider EFT unul din cele mai promițătoare tratamente noi pe care le-am întâlnit vreodată. ***Terapia prin ciocănituri*** *le prezintă cititorilor săi o imagine de ansamblu asupra originii acestei forme de «psihologie energetică», a metodei corecte de punere în practică a ei și a utilizărilor sale. Practic, aplicațiile potențiale ale acestei metode dezarmant de simple sunt nelimitate. Nick Ortner merită din plin aprecierea noastră pentru efortul de a ne prezenta o introducere atât de completă, de plăcută la citit și de ușor de pus în practică în această metodă de psihoterapie și de transformare personală."*

— Eric Leskowitz, medic, director al Departamentului de Medicină Integrativă din cadrul Spitalului pentru Reabilitare al Școlii Medicale Harvard, Secția de Psihiatrie

„Această carte este un veritabil dar! Nick a reușit să prezinte arta ciocăniturilor într-o manieră accesibilă tuturor, arătându-ne cât de ușor este aceasta de aplicat în practică astfel încât să scăpăm de tiparele care nu ne mai folosesc și să experimentăm mai multă bucurie și o libertate mai mare."

— Agapi Stassinopoulos, autoarea cărții *Dezlegarea inimii*

„Metoda ciocăniturilor energetice mi-a schimbat în mod dramatic viața. La început am crezut că este doar un truc nou. Nu este însă. Metoda s-a dovedit a fi o tehnică ce îți poate schimba viața conducându-te adânc în interiorul tău și ajutându-te să simți libertatea emoțională care reprezintă dreptul tău prin naștere. Îi voi fi de-a pururi recunoscător lui Nick Ortner pentru că mi-a prezentat arta ciocăniturilor energetice. Această carte este o lectură obligatorie."

— Mastin Kipp, fondator și președinte executiv al site-ului TheDailyLove.com

„Îi sunt profund recunoscătoare lui Nick Ortner pentru popularizarea tehnicii EFT (a ciocăniturilor) și a medicinii energetice. ***Terapia prin ciocănituri*** *este o compilație reușită a succeselor din trecut și a posibilităților viitoare ale EFT. Prin acest ghid util ce prezintă istoricul EFT și aplicațiile sale de zi cu zi, Nick demonstrează că vindecarea profundă este posibilă pentru milioane de oameni care au nevoie de ea și care merită să se bucure de ea. Îți mulțumesc, Nick, pentru combinarea speranței cu știința care stă la baza acestei tehnici. Cu siguranță, arta ciocăniturilor ne va schimba tuturor viitorul în bine."*

— Carol Look, autoarea cărții *Atragerea abundenței prin EFT*

„Nick Ortner explică în această carte un sistem unic de transformare personală pe înțelesul tuturor. Nick este el însuși un miracol în acțiune ce își trăiește viața prin aplicarea puternicului sistem vindecător al „ciocăniturilor". Dacă te simți pregătit să înlături rapid provocările, istoriile și evenimentele traumatice din viața ta, astfel încât acestea să devină simple amintiri din trecut, cartea pe care o ții în mână este instrumentul cel mai potrivit.

Profită de ocazie și pătrunde într-o lume nouă, a tuturor posibilităților – citind această carte."

— Jennifer McLean, autoare, terapeută și moderatoare a emisiunii *Vindecarea cu maeștri*

„Nick Ortner are misiunea de a schimba această lume, om cu om, într-o manieră cât se poate de directă și de personală. El ne revelează cât de mare este puterea pe care o avem de a ne schimba viața dacă ne decidem să aplicăm această metodă elegantă. Atunci când ne eliberăm de trecut, când ne vindecăm de traume și când ne schimbăm obiceiurile adânc înrădăcinate în subconștient, viața noastră se deschide instantaneu, posibilitățile încep să abunde în jurul nostru, iar noi ne redescoperim adevărata măreție interioară. Nick ne arată cât de rapid și de ușor poate fi acest proces. Cartea sa reprezintă o abordare fascinantă, care te va schimba în profunzime... dacă te simți pregătit în această direcție."

— Margaret M. Lynch, creatoarea *„Celor șapte nivele ale manifestării bogăției"* și președinte executiv al NESC, Inc.

*„EFT este cea mai eficientă dintre tehnicile de transformare inventate în ultimii ani, iar poveștile din cartea **Terapia prin ciocănituri** le prezintă cititorilor o relatare la prima mână a eficacității sale. Explorarea tehnicii și a beneficiilor sale de către Nick Ortner îți oferă cea mai rapidă modalitate pe care o cunosc de rezolvare a problemelor tale fizice sau emoționale. Îți recomand cu căldură această carte."*

— Jack Canfield, coautor al cărților din seria *Supă de pui pentru suflet* și al cărții *Aplicarea terapiei prin ciocănituri pentru obținerea unui succes absolut*

„Terapia prin ciocănituri prezintă un tratament revoluționar pentru multe din problemele cu care ne confruntăm, dar și numeroase povești adevărate care te vor inspira să adaugi pe loc această metodă la arsenalul tău vindecător."

— Marcia Wieder, fondatoare și președintă a Universității Dream

„Această carte este o hartă ce te poate conduce la orice comoară personală pe care dorești să o scoți la lumină. Rezultatele pe care le obțin cei care aplică terapia prin ciocănituri, fie ei sceptici sau oameni care cred în ea, sunt absolut uimitoare și conduc întotdeauna la o perspectivă mai amplă, la claritate și la o stare de calm, indiferent dacă problema pe care încearcă să o rezolve este de natură fizică, emoțională sau spirituală. Peste toate, Nick este ca un prieten de nădejde pe care îl ai tot timpul alături de-a lungul călătoriei tale către vindecare. Ține întotdeauna această carte aproape, căci ea reprezintă ghidul tău personal pentru dezvoltarea personală în aceste vremuri în continuă schimbare."

— Kevin Gianni, autor, www.RenegadeHealth.com

„Restabilirea stării de sănătate cu ajutorul terapiei prin ciocănituri nu este doar amuzantă, ci și extrem de eficientă. Te sfătuiesc cu toată convingerea să începi chiar acum!"

— C. Norman Shealy, doctor în medicină și în filozofie, președintele Institutului Holos pentru Sănătate

Terapia prin ciocănituri

O METODĂ REVOLUȚIONARĂ
DE A-ȚI TRĂI VIAȚA FĂRĂ STRES



NICK ORTNER

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2013

Terapia prin ciocănituri

O METODĂ REVOLUȚIONARĂ DE A-ȚI TRĂI VIAȚA FĂRĂ STRES



NICK ORTNER

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Informațiile oferite în această carte nu trebuie considerate un substitut al unei păreri medicale autorizate; întotdeauna trebuie să consulți un medic profesionist. Folosirea acestei cărți este la discreția și riscul cititorului. Nici autorul și nici editorul acestei cărți nu poate fi tras la răspundere pentru vreo neplăcere, daună sau afecțiune rezultată în urma aplicării sau ne-aplicarii sugestiilor din carte, pentru faptul de a nu fi consultat un medic sau pentru orice material de pe vreun website pe care l-ai folosit.

Titlul original în limba engleză *The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living*, de Nick Ortner.

Ediția originală a fost publicată în 2013 de Hay House Inc. SUA.
Accesează online radioul editurii Hay House pe: www.hayhouseradio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ORTNER, NICK
Terapia prin ciocănituri / Nick Ortner; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. – Brașov: Adevăr Divin, 2013
ISBN 978-606-8420-25-7

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

615.8

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MĂLNAI

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE

Paula suferea de dureri de cap şi migrene teribile, care o chinuiau aproape zilnic de zece ani. Principala constantă în viaţa ei era durerea. Deşi i-am prescris medicamente pentru migrene şi pentru somn, venea la spitalul de urgenţă de cel puţin patru ori pe lună, din cauza durerilor şi a insomniei de care nu putea scăpa. Pe lângă medicamente, ea şi-a schimbat stilul de viaţă, adoptând măsuri cunoscute ca fiind foarte utile pentru oameni în situaţia ei: a renunţat la gluten, carne şi lactate; şi-a creat o rutină a somnului; şi a luat suplimente alimentare. Nimic nu a ajutat-o însă. Durerile de cap nu s-au diminuat deloc, continuând să îi distrugă viaţa.

Ca medic, nimic nu mi se pare mai stresant decât să îmi văd pacienţii suferind. De aceea, m-am decis să o trimit pe Paula la prietenul meu Nick Ortner, despre care auzisem că a obţinut rezultate excepţionale prin lucrul cu EFT (terapia prin ciocănituri). L-am cunoscut pe Nick cu un an înainte prin intermediul unui prieten comun. În timpul discuţiei pe care am avut-o cu el, mi-a explicat ştiinţa care stă la baza ciocăniturilor şi de ce dă aceasta rezultate atât de bune într-o gamă atât de largă de probleme de sănătate sau asociate cu bunăstarea – de la reducerea sau eliminarea durerii fizice şi emoţionale la dispariţia fobiilor sau crearea unor relaţii mai bune. Deşi speram ca tehnica sa să îi rezolve Paulei problemele, trebuie să recunosc că aveam rezerve. I-am mărturisit Paulei îndoielile mele, dar disperarea acesteia era atât

de mare încât era dispusă să încerce orice. Ne era amândurora limpede că avea nevoie de o abordare terapeutică nouă, care să o scutească de dependența de medicamente ce i-ar fi putut submina și mai mult starea de sănătate dacă ar fi fost luate pe termen lung.

Au trecut astfel mai multe luni înainte de a afla exact cât de mult a progresat Paula, deși în acest interval de timp am primit vești sporadice de la cunoscuții ei, care mi-au spus că durerile ei s-au redus și că nu mai ia la fel de multe medicamente. Când am întâlnit-o în sfârșit, am rămas uimit. Nu numai că nu mai avea nici cea mai mică durere, dar renunțase complet la medicamente. Ea a lucrat alături de Nick, folosind terapia prin ciocănituri pentru a parcurge ceea ce ea a numit o „călătorie emoțională", în urma căreia s-a eliberat complet de dureri și de medicamente și și-a reluat viața normală, activă și plină de satisfacții. Ce diferență!

De bună seamă, după ce am văzut aceste efecte fantastice ale terapiei prin ciocănituri, mi-am propus să aflu mai multe despre această metodă. Am început să fac cercetări și m-am convins definitiv de beneficiile ei, mai ales dacă este folosită în paralel cu medicina funcțională cu care eram familiarizat și cu ajutorul căreia vindecasem mii de oameni în ultimele două decenii și ceva. Chiar și astăzi îi trimit cazurile cele mai problematice lui Nick, ale cărui rezultate continuă să fie consistente și de lungă durată.

În calitate de doctor în medicina funcțională și de susținător fervent al oricărui progres în înțelegerea îngrijirii medicale, posibilitățile pe care le oferă terapia prin ciocănituri mă umplu de entuziasm. La fel ca în cazul oricărei alte științe, progresul medicinii înseamnă forțarea actualelor frontiere și evaluarea noilor metode de vindecare. Noi avem misiunea și responsabilitatea de a căuta încontinuu cele mai eficiente metode de tratare a simptomelor bolilor, dar mai

ales de corectare a dezechilibrelor și blocajelor care stau la baza acestora. Cum s-ar spune, nu este suficient să udăm frunzele ofilite ale unui copac, ci trebuie să tratăm direct rădăcinile acestuia, pentru ca el să poată înflori singur.

Terapia prin ciocănituri se adresează cauzelor profunde ale bolilor și ale dezechilibrelor în planul bunăstării, întrerupând rapid și eficient reacția de tip stres a organismului. Așa cum vei descoperi citind această carte, ea reprezintă un instrument fantastic ce permite cultivarea stării de sănătate pe multiple nivele: mental, emoțional și fizic. Terapia prin ciocănituri produce rezultate consistente și profund benefice asupra depresiei, anxietății și bolilor asociate cu stresul precum sindromul stresului post-traumatic, fibromialgia, durerile fizice și foarte multe altele. Dacă este combinată cu un stil de viață sănătos, inclusiv cu o dietă bazată pe alimente integrale de origine vegetală, cu exercițiile fizice regulate și cu consumul de suplimente naturale – care susțin starea de sănătate la nivel sistemic – terapia prin ciocănituri se dovedește a fi o metodă neinvazivă cu rezultate rapide de gestionare proactivă a stresului, acest element care ne macină corpul, făcându-l vulnerabil în fața bolii.

Dacă îmi este permis să fac o scurtă speculație referitoare la maniera viitoare în care oamenii își vor înțelege și își vor gestiona viața în anii și în deceniile care vor urma, dar și la viitorul medicinii, îmi pot imagina cu ușurință o lume în care terapia prin ciocănituri ne va elibera de medicamentele inutile, va promova bunăstarea și ne va ajuta să ne creăm o viață mai frumoasă, mai bună și mai plină de iubire și de satisfacții. Mă simt onorat să contribui prin acest *Cuvânt înainte* la crearea acestei lumi noi și nu pot decât să sper că vei citi această carte, folosindu-te de ea pentru culege beneficiile nesfârșite pe care le are de oferit terapia prin ciocănituri.

Mark Hyman, medic

INTRODUCERE

Arătam destul de stupid. Cel puţin, *aşa mi se părea.*

Era primăvara anului 2004. Eram singur în faţa calculatorului, vorbeam cu mine însumi şi îmi ciocăneam diferite părţi ale corpului. Dacă m-ar fi văzut cineva pe fereastră, ar fi fost convins că mi-am pierdut minţile.

De fapt, *chiar* eram pe punctul de a mi le pierde. Durerea de ceafă cu care mă trezisem în acea dimineaţă era atât de atroce încât nu-mi dădeam seama cum aveam să trec de acea zi. Cred că ştii despre ce este vorba. Mă refer la una din acele nopţi în care dormi în poziţia greşită, după care te trezeşti cu gâtul înţepenit. Petreci apoi întreaga zi (uneori chiar două-trei zile) mişcându-ţi infinit de lent capul şi arătând ca un robot pentru restul lumii.

Eram dispus să fac orice pentru a face să dispară durerea, inclusiv să aplic o metodă care mi se părea extrem de stranie, numită terapia prin ciocănituri.

Auzisem multe despre „terapia prin ciocănituri" sau EFT (Tehnici de Eliberare Emoţională[1]). Se spunea că este o combinaţie între acupresura chineză (o metodă aplicată din cele mai vechi timpuri) şi psihologia modernă, iar susţinătorii ei pretindeau că metoda poate vindeca foarte multe probleme. Citisem atâtea poveşti despre vindecări aproape miraculoase

[1] Am păstrat acronimul format de cuvintele în limba engleză: Emotional Freedom Techniques – EFT, care este consacrat în întreaga literatură de specialitate, inclusiv în România. (n. tr.)

încât m-am gândit: *De ce nu? Merită să încerc și să văd ce se întâmplă.*

Spre uimirea mea, durerea – care în mod normal nu mi-ar fi trecut decât în câteva zile – a dispărut ca prin farmec în zece minute. Ce ușurare să îmi pot întoarce din nou capul, la fel ca orice om normal, fără să mă simt înțepenit întreaga zi! Se părea că această metodă a ciocăniturilor *chiar funcționa*.

Satisfăcut că nu mai aveam nicio durere, eram gata să îmi încep ziua și să îmi văd de treburi. În acel moment am avut o revelație: dacă ciocăniturile au avut un astfel de efect asupra gâtului meu, ce alte lucruri din viața mea aș fi putut schimba cu ajutorul lor? La fel ca marea majoritate a oamenilor, și eu nutream convingerea că durerea fizică nu poate fi eliminată instantaneu. Și totuși, acest mic experiment mi-a dovedit că mă înșelasem, deschizându-mi astfel mintea în fața unui ocean al posibilităților infinite pe care nu le luasem niciodată în calcul până atunci.

Trebuie să recunoaștem că marea majoritate dintre noi am fost învățați să credem de mici că nicio problemă nu poate fi „rezolvată" sau vindecată pe loc, ci are nevoie de timp în acest scop (asta dacă poate fi rezolvată). Și dacă *am putea* vindeca / rezolva rapid și ușor durerile, alte probleme de sănătate, dependențele, problemele asociate cu greutatea corporală, dificultățile relaționale și cele financiare? Ce s-ar întâmpla dacă imposibilul ar deveni peste noapte posibil?

Astfel de gânduri au început să îmi treacă prin minte după această primă experiență legată de ciocănituri. Parcă odată cu dispariția durerii de gât mi-aș fi deblocat fluxul sanguin către creier, iar acum puteam gândi în sfârșit limpede! Am început să mă gândesc imediat la alte lucruri pe care le-aș putea schimba în viața mea și la felul în care i-aș putea ajuta pe cei pe care îi iubesc.

La început, terapia prin ciocănituri a fost un simplu hobby. Am aplicat extensiv această metodă pe mine însumi, după care am început să lucrez cu prietenii și cu familia mea. În scurt timp am ajuns să primesc clienți pentru ședințe particulare. Cei din jurul meu au învățat rapid că dacă îmi împărtășeau ce se întâmpla în viața lor – de la problemele fizice la emoțiile debilitante – trebuiau să se pregătească pentru o ședință de ciocănituri! Nimeni nu scăpa de insistențele mele de a încerca acest proces fantastic.

Rezultatele pe care le obțineam mă lăsau adeseori cu gura căscată. Singura interpretare pe care o dădeam în acea vreme acestor rezultate era: „Nu înțeleg ce se întâmplă, dar ideea este că funcționează, și ăsta este singurul lucru care contează pentru mine!" La ora actuală, cuceririle de ultimă oră ale științei și cercetării au scos la iveală principiile care stau la baza terapiei prin ciocănituri și care conduc la schimbări atât de pozitive și de consistente.

În momentul în care am descoperit-o eu, tehnica EFT era deja folosită de zeci de mii, poate chiar de sute de mii de oameni din întreaga lume. Exista o întreagă comunitate de oameni care înfloreau prin explorarea comună a acestor principii și prin împărtășirea rezultatelor pe care le obțineau. Pe de altă parte, metoda era înconjurată încă de foarte mult scepticism. De aceea, am simțit o dorință arzătoare de a contribui la răspândirea mai accentuată în lume a acestei metode.

Așa se face că deși nu aveam nicio experiență în producerea de filme și aveam un buget foarte limitat ce includea câteva carduri și linii de credit cu o valoare destul de redusă, m-am decis să fac un documentar care să surprindă incredibilele rezultate pe care le facilita EFT. Cu ajutorul surorii mele mai mici, Jessica, și al celui mai bun prieten al meu, Nick Polizzi (da, suntem doi Nick!), m-am apucat să documentez

într-o manieră vizibilă efectele acestei tehnici. Nu m-am limitat doar să demonstrez rezultatele ei uimitoare, ci i-am învățat pe oameni inclusiv cum să o aplice.

În acest scop, am petrecut primele șase luni luând interviuri unui număr mare de experți, medici, psihologi, psihiatri, vorbitori în domeniul dezvoltării personale și autori de bestselleruri din întreaga țară care aplicau ei înșiși tehnica EFT. Toți și-au împărtășit în fața camerei de luat vederi entuziasmul, pasiunea și experiențele pozitive legate de această tehnică. Deși filmul rezultat s-a dovedit a fi convingător și educativ, el nu reda întreaga poveste. Aveam nevoie de mărturii ale unor oameni obișnuiți care au aplicat această tehnică, obținând rezultate la fel de benefice. Mai mult, nu doream să descriem doar experiențele din trecut ale oamenilor, ci să arătăm în filmul nostru rezultatele obținute în timp real ale aplicării EFT.

Așa se face că în toamna anului 2007 am ajuns împreună cu Nick Polizzi acasă la Jodi McDonald. Jodi suferea de fibromialgie, o condiție dureroasă și încă destul de puțin înțeleasă. Eu și cu Nick am vizitat-o în casa ei din Austin, Texas, pentru a o filma înaintea unui eveniment programat să aibă loc peste câteva săptămâni: zece oameni care sufereau de o varietate de probleme serioase de sănătate – de la dureri cronice de spate la fibromialgie, suferință de pe urma doliului, insomnie și altele – urmau să fie reuniți pentru a vedea în ce măsură îi poate ajuta EFT să își rezolve problemele.

Așadar, ne-am dus acasă la Jodi pentru a-i documenta pe peliculă suferința și dificultățile cu care se confrunta înainte de a începe lucrul cu ciocăniturile. De-abia așteptam să o cunosc pe Jodi, să aflu cu ce probleme se confrunta și să văd cu ochii mei dacă tehnica EFT o putea ajuta.

Cine îi privea zâmbetul larg și ochii plini de energie nu ar fi bănuit niciodată că Jodi suferea de dureri atroce. De multe

ori, ea era silită să se lase la pământ din cauza durerilor, iar într-o noapte obișnuită acestea o trezeau de circa 15-20 de ori. De asemenea, nimeni nu ar fi bănuit vreodată că din cauza durerilor cronice la genunchi Jodi fusese nevoită să renunțe la plimbările lungi prin natură care îi plăceau atât de mult și pe care le făcea de ani de zile.

Adevărul este că durerile lui Jodi erau atât de atroce încât abia dacă reușea să urce câteva trepte. La opt ani după diagnosticare, fibromialgia ei era mai severă ca oricând și îi distrugea încetul cu încetul viața.

Jodi era profesoară, terapeută, soție și mama a patru copii, fiind hotărâtă să își trăiască plenar viața. Oricât de severă ar fi fost condiția ei, ea nu putea accepta faptul că aceasta era „incurabilă", după cum îi spuseseră doctorii. Crezând cu putere în psihologia pozitivă și în Legea Atracției, Jodi era decisă să nu renunțe nicio clipă la zâmbetul ei larg. Ea refuza pur și simplu să renunțe la speranțele ei.

După ce am vorbit timp de câteva minute cu Jodi, două lucruri mi-au devenit evidente: pe de o parte, avusese mai multe experiențe traumatice în copilărie, asistând adeseori la bătăile pe care i le administra tatăl ei mamei sale; pe de altă parte, își dedicase întreaga viață ideii de a fi o persoană pozitivă și productivă, care își petrecea cea mai mare parte din timp ajutându-i pe alții.

Jodi făcea tot ce îi stătea în puteri pentru a fi fericită. În acest scop, s-a dus la toți medicii și a încercat toate abordările terapeutice alternative în speranța că se va vindeca. Nimic nu dăduse însă rezultate până atunci. Așadar, nu era limpede ce factori îi declanșau aceste dureri atroce, și încă și mai puțin dacă această nouă tehnică, puțin cam ciudată, va da rezultate.

Am simpatizat-o imediat pe Jodi și mi-aș fi dorit să începem aplicarea EFT chiar atunci, dar trebuia să aștept, căci

căzuserăm amândoi de acord ca ea să aplice noua tehnică la evenimentul de patru zile care avea să se desfăşoare peste câteva săptămâni.

După ce am ascultat povestea lui Jodi (savurând în acelaşi timp masa gătită de ea, care a fost în mod decisiv cea mai bună din întreaga excursie pe care am făcut-o!), am pornit din nou la drum împreună cu Nick. Am călătorit ca să îi cunoaştem şi pe ceilalţi oameni minunaţi care aveau să participe la evenimentul organizat de noi, cu toţii disperaţi să obţină răspunsuri, dar mai ales soluţii pentru problemele cu care se confruntau.

Am cunoscut-o astfel pe Donna, o femeie diagnosticată cu cancer la sân, care suferea enorm din punct de vedere fizic şi emoţional din cauza bolii, dar şi a unei insomnii extraordinar de rebele.

A urmat John, un veteran al războiului din Vietnam care suferea de 30 de ani de dureri cronice de spate. Nici medicii, nici operaţiile chirurgicale şi nici analgezicele nu îl putuseră ajuta să scape de aceste dureri.

Următoarea persoană pe care am cunoscut-o a fost Rene, un bărbat care nu-şi putea reveni din durerea provocată de pierderea soţiei sale într-un accident de maşină petrecut în urmă cu 90 de zile.

Am cunoscut-o apoi pe Jackie, o femeie terorizată de ideea de a vorbi în public şi care era prea timidă pentru a face foarte multe din lucrurile pe care dorea să le facă.

Au mai fost şi alţii. Nu îţi pot descrie compasiunea pe care am simţit-o pentru aceşti oameni minunaţi. Dacă aceşti zece oameni sufereau atât de mult, căutând răspunsuri pentru problemele cu care se confruntau şi negăsindu-le, ce puteam spune de celelalte milioane sau miliarde de oameni care se aflau în situaţii mai mult sau mai puţin similare? Marea întrebare la care doream să primesc un răspuns era

dacă terapia prin ciocănituri îi putea ajuta cu adevărat pe aceşti oameni.

Îţi voi relata restul poveştii de-a lungul acestei cărţi, dar pentru a-ţi mai reduce din emoţia anticipării, doresc să îţi povestesc acum ce s-a întâmplat cu Jodi. Deşi diagnosticată cu o boală „incurabilă" pe care nimeni nu i-o putuse trata până atunci, Jodi a scăpat definitiv de dureri *în cea de-a doua zi* a evenimentului care a durat patru zile! De atunci au trecut câţiva ani, dar durerile nu s-au mai întors în viaţa ei, care s-a transformat însă pe multe alte niveluri (îţi voi relata pe larg povestea ei incredibilă în capitolul 6).

Dacă Jodi a obţinut rezultate atât de extraordinare deşi se confrunta cu o condiţie atât de dificilă, nu crezi că ar fi posibil să te bucuri şi tu de rezultate similare?

Mingea se află în terenul tău. Eşti pregătit pentru o astfel de schimbare?

Ai probleme sau circumstanţe în viaţa ta pe care ai dori să le schimbi? Ai suferit de traume în copilărie? Suferi de anxietate, de o boală fizică, de probleme cu greutatea corporală, de dificultăţi financiare sau relaţionale? Indiferent cu ce probleme te confrunţi, te asigur că EFT şi-a dovedit deja eficienţa în alte cazuri similare. În cartea de faţă vom examina amănunţit astfel de probleme (şi multe altele), învăţându-te cum să aplici terapia prin ciocănituri pentru le rezolva şi pentru a schimba astfel *tiparele de bază* ce stau la originea lor.

Nu trebuie să fiu un medium pentru a-mi da seama că te-ai confruntat cu siguranţă cu astfel de tipare (cu mici variaţiuni) de-a lungul întregii tale vieţi. Nu trebuie să te cunosc în persoană pentru a realiza că te simţi frustrat din cauza repetării aceloraşi mecanisme care, deloc de mirare, te conduc la aceleaşi rezultate.

Probabil că ţi-ai spus de foarte multe ori:

„Of, nu-mi vine să cred că am făcut din nou acest lucru!"

„De ce i-am spus... iarăşi... aşa ceva?"

„De ce nu m-am putut abţine şi am consumat – din nou – acest aliment?"

„De ce am sărit şi astăzi peste şedinţa de exerciţii fizice?"

„De ce rămân mereu fără bani?"

„De ce mă simt atât de frustrat [sau furios, pierdut, copleşit, anxios, obosit, etc.]... din nou?

Şi încă mi-am ales cu grijă cuvintele... Cel mai probabil tu nu îţi vorbeşti la fel de blând, ci adaugi o înjurătură sau două!

Dincolo de aceste gânduri şi comportamente negative, este impresionant faptul că încerci să te schimbi în bine. Din păcate... nu obţii rezultatele pe care ţi le doreşti. După ce că te simţi rănit, te mai simţi şi neputincios! Ar fi altceva dacă nu ai fi conştient de tiparele tale mentale şi comportamentale, dar eşti! Şi totuşi, acestea continuă să îşi facă de cap. Aşa cum vom arăta în continuare, multe din aceste tipare (care continuă să se manifeste inclusiv la ora actuală) au început de fapt în copilărie, când aveai şapte ani! Le-ai învăţat atunci de la părinţi, profesori, prieteni şi de la societate în general.

În trecut, dificultatea consta în faptul că puteam identifica aceste tipare, dar nu puteam *face* nimic în legătură cu ele – nu le puteam transforma. Obişnuiam să mergem săptămânal la psiholog sau la psihiatru, comentându-le la infinit, dar nu obţineam decât rezultate minime. În cel mai bun caz, obţineam rezultatele scontate, dar mult prea lent. Puteam medita asupra problemelor noastre, fapt care ne uşura pentru o vreme povara, dar aceasta redevenea la fel de grea în orele sau în zilele următoare. Ne „impuneam" să ne schimbăm printr-un act de voinţă, dar procedura se dovedea dificilă şi dureroasă, iar rezultatele nu erau aproape niciodată cele scontate sau nu durau foarte mult. Câteodată

[illegible]am succes, alteori nu. Una peste alta, metodele la care apelam nu ne dădeau sentimentul că ne putem controla propria viaţă.

Lucrurile s-au schimbat însă.

EFT funcţionează mai eficient decât orice altă tehnică pe care am încercat-o vreodată. După părerea mea, această metodă ne poate revoluţiona întreaga lume. De fapt, a început deja să facă acest lucru, aşa cum vom vedea în capitolul 13, în care vom explora anumite tehnici de uşurare a durerii provocate de traume ce sunt aplicate în diferite părţi din lume. Înainte de a vedea însă ce poate face această tehnică pentru lumea în care trăim, îţi propun să analizăm cum îţi poate schimba ea viaţa personală.

Îţi mai aminteşti de tiparele despre care am discutat mai sus? Ei bine, s-a descoperit o metodă de întrerupere, de destrămare, de dizolvare şi de eliminare a lor. Tehnica ciocănirii ajunge chiar la rădăcina problemelor, echilibrează mintea şi corpul şi schimbă felul în care acţionăm, felul în care ne simţim şi felul în care experimentăm această lume. Ea poate fi aplicată pentru *orice* aspect, din motive pe care le voi explica în capitolul următor. Vom începe însă prin a ne focaliza asupra aplicării sale asupra principalelor domenii ale vieţii, cele în care te simţi cel mai afectat. Mai târziu vom învăţa să o aplicăm în orice alt domeniu, să o predăm altora şi să o împărtăşim cu întreaga lume.

Despre această carte

Primele două capitole din această carte sunt extrem de importante, întrucât creează fundamentul pentru tot ceea ce va urma. Primul capitol vorbeşte despre descoperirea şi istoricul terapiei prin ciocănituri, inclusiv despre cele mai

recente descoperiri ştiinţifice care validează acest proces.

În capitolul 2 îţi voi explica amănunţit în ce constă procesul EFT, astfel încât să înţelegi cum funcţionează acesta şi să începi să îl experimentezi direct. Unul din aspectele cele mai uimitoare ale terapiei prin ciocănituri este acela că poţi simţi *imediat* transformările pe care începe ea să le producă la nivelul corpului şi al minţii. Nu este nevoie să studiezi procesul ore întregi sau să aştepţi o lună ca să vezi primele rezultate.

De îndată ce vei învăţa tehnica de bază şi îi vei experimenta personal puterea de a te ajuta, vom examina motivele care te-ar putea împiedica să experimentezi pe loc rezultate benefice, arătând că nu eşti încă pregătit pentru schimbare. Dorinţa de schimbare este subminată adeseori de idei sau convingeri subconştiente sau semiconştiente, respectiv de tipare sau programe care împiedică producerea schimbărilor dorite. În capitolul 3 vom aplica EFT asupra acestor tipare, astfel încât să poţi obţine rezultate optime aplicând tehnicile descrise în restul cărţii.

În capitolul 4 vom explora cum poate fi folosită pe loc tehnica EFT pentru reducerea stresului din viaţa ta şi pentru eliminarea stării generale de anxietate sau a sentimentului că eşti depăşit de evenimente – stări pe care le experimentează marea majoritate a oamenilor moderni.

Capitolul 5 este poate cel mai important din această carte, ajutându-ne să examinăm corelaţia care există între evenimentele şi experienţele negative din copilărie, pe de o parte, şi circumstanţele curente pe de altă parte. Multe din cele mai dramatice schimbări la care am asistat în urma aplicării EFT s-au datorat acestei explorări.

Următoarele două capitole examinează mai amănunţit conexiunea dintre EFT şi corpul fizic. Capitolul 6 prezintă o imagine de ansamblu asupra manierei în care afectează stresul corpul fizic şi ne învaţă cum putem aplica EFT pentru

a te vindeca. Capitolul 7 se focalizează direct asupra folosirii EFT pentru eliminarea durerii fizice.

În capitolul 8 vom arăta cum poate fi folosită EFT pentru eliminarea poftelor, pentru îmbunătăţirea imaginii corporale şi pentru pierderea în greutate. Deşi ştiu că foarte mulţi cititori sunt extrem de preocupaţi de acest aspect, fiind tentaţi să treacă direct la citirea acestui capitol, sfatul meu este să nu faci acest lucru, căci ai nevoie de informaţiile din capitolele anterioare pentru a putea aplica în mod cu adevărat eficient EFT pentru scăderea în greutate.

În capitolele 9 şi 10 îţi voi revela câteva din cele mai puternice experienţe personale legate de EFT, inclusiv atragerea iubirii în viaţa mea, schimbarea convingerilor mele şi experienţele legate de bani şi de finanţe care au urmat. Cu această ocazie, îţi voi explica cum poţi face acelaşi lucru în viaţa ta, cu o viteză care te va ului!

Capitolul 11 va începe cu o poveste amuzantă, care te va face să zâmbeşti, dar îţi va oferi instrumentele necesare pentru a face faţă unor probleme mult mai serioase: temerile şi fobiile cele mai profunde cu care te confrunţi. În capitolul 12 vom acoperi subiectul unei liste extinse a altor aplicaţii ale EFT, fiecare dintre ele putând constitui oricând subiectul unui capitol de sine stătător: insomnia şi aprofundarea somnului, lucrul cu copiii, îmbunătăţirea performanţelor sportive, vindecarea dependenţelor şi altele.

Capitolul 13 te va inspira cu siguranţă, căci îţi va vorbi spre munca revoluţionară de aplicare a EFT pe care o realizează diferiţi indivizi şi diferite organizaţii din lume.

În sfârşit, în capitolul final (14) îţi voi prezenta o nouă viziune legată de tine şi de viaţa ta, bazată pe aplicarea EFT. Vei găsi aici speranţe, posibilităţi şi idei noi care te vor ajuta să îţi creezi viaţa pe care ţi-ai dorit-o dintotdeauna.

De-a lungul întregii cărţi vei găsi nenumărate scenarii

şi tehnici de ciocănire care te vor ajuta să culegi benefi
acestei metode în viaţa ta de zi cu zi. În secţiunea intitu
Profile Profesionale îţi voi oferi o listă a medicilor, psiho
gilor şi psihiatrilor care aplică cu succes EFT în practica
Cu această ocazie, vei afla că terapia prin ciocănituri
folosită inclusiv în mediul medical tradiţional.

Mă simt onorat să îţi fiu ghid în această călătorie. D
rinţa mea cea mai arzătoare este să descoperi în pagini
acestei cărţi speranţele, magia, miracolele şi posibilităţi
pe care le-am găsit eu atunci când am început să aplic EF
Viaţa mea s-a transformat dramatic în urma acestui proce
iar acest proces de transformare continuă inclusiv la or
actuală. Ştiu dincolo de orice îndoială că acelaşi lucru ţi s
poate întâmpla ţie şi celor pe care îi iubeşti.

A sosit timpul să schimbi aceste tipare...

A sosit timpul să te bucuri de un corp sănătos, armonios şi plin de vitalitate...

A sosit timpul să manifeşti în viaţa ta abundenţa, prosperitatea şi fericirea pe care ţi le doreşti...

A sosit timpul să te bucuri de relaţii pozitive, satisfăcătoare şi care să te umple de iubire...

A sosit timpul pentru *Soluţia terapiei prin ciocănituri!*

CAPITOLUL 1



O DESCOPERIRE MONUMENTALĂ

Orice adevăr trece prin trei etape. La început este ridiculizat. În a doua fază trezeşte o opoziţie violentă. În a treia este universal acceptat şi devine evident în sine.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Dr. Roger Callahan se simţea blocat.

Mai fusese şi înainte în această situaţie, dar asta nu însemnă că se simţea mai puţin frustrat. Psiholog tradiţional licenţiat, el lucra cu o clientă pe nume Mary, care avea o fobie severă faţă de apă încă de când era copil. Mary nu se temea doar de înot, ci îi era frică de apă în toate formele sale, de la cada din baie la ploaie, bazine şi oceane. Frica sa de apă era atât de extremă încât nu putea nici măcar să le facă baie celor doi copii ai ei, iar noaptea avea coşmaruri legate de apă. Mary a avut această fobie de când îşi aducea aminte, iar acum, la 40 şi ceva de ani, ea a apelat la dr. Callahan, cerându-i ajutorul profesionist.

Dr. Callahan a făcut tot ce ştia, dar nimic nu părea să dea rezultate. A tratat-o pe Mary un an întreg, aplicându-i toate tehnicile de psihoterapie tradiţională din arsenalul său: terapia cognitivă, hipnoza, terapia relaxării, terapia raţional-emotivă, desensibilizarea sistematică, biofeedback-ul şi altele. Tehnicile erau singurele pe care le cunoştea, dar altminteri erau universal acceptate de psihologi, psihiatri şi de public în general.

De altfel, nu era prima dată când aceste tehnici dădeau greş. Dr. Callahan trăise multe dezamăgiri din cauza lipsei de rezultate concrete sau a lentorii cu care apăreau transformările în viaţa multora dintre clienţii săi. În anul în care a lucrat cu Mary, aceasta nu a făcut decât progrese infime. Ea a ajuns să poată sta pe marginea piscinei doctorului, cu picioarele în apă, dar încă era plină de anxietate când făcea acest lucru. După fiecare şedinţă petrecută pe marginea bazinului pleca cu o durere severă de cap generată de stresul produs de tratament!

Veşnic interesat să afle mai multe despre funcţionarea minţii şi a corpului uman, dr. Callahan se afla în acea vreme în plin proces de studiere a meridianelor energetice corporale. Considerate fundamentul străvechiului sistem medical chinez al acupuncturii, aceste meridiane sunt definite ca şi canale energetice care transportă energia vitală *qi* către organe şi celelalte sisteme fiziologice. Fiecare meridian are un traseu complet ascendent şi descendent prin corp, fiind asociat cu un organ diferit – stomacul, vezica biliară, rinichii, şi aşa mai departe. De asemenea, fiecare meridian are un aşa-zis „punct terminal", o locaţie specifică ce permite accesarea energiei care circulă prin el. Acest punct poate fi manipulat cu ajutorul acelor de acupunctură sau al unei simple atingeri (acupresură), pentru a echilibra sau debloca astfel fluxul energetic care trece prin meridianul respectiv.

La una din şedinţele terapeutice, Mary i-a mărturisit doctorului că ori de câte ori se gândea la apă simţea o stare îngrozitoare în zona stomacului. În urma unei inspiraţii, dr. Callahan s-a gândit că dacă ar ciocăni uşor punctul terminal al meridianului stomacului – situat chiar sub ochi – i-ar putea alina lui Mary această senzaţie de groază. De aceea, el i-a cerut pacientei sale să îşi ciocănească punctul respectiv cu vârful degetelor.

Mary a făcut ce i-a spus doctorul. Spre surpriza amândurora, după doar câteva minute de ciocănire, Mary a exclamat: „A dispărut! Sentimentul îngrozitor pe care îl simt în zona stomacului ori de câte ori mă gândesc la apă a dispărut cu desăvârşire!" Ea s-a apropiat de marginea bazinului ca să verifice dacă teama îi va reveni, dar a descoperit că nu mai simţea niciun pic de anxietate, deşi se afla foarte aproape de apă.

Începând din acea zi, fobia şi coşmarurile ei legate de apă au dispărut pentru totdeauna. Povestea s-a petrecut în urmă cu 30 de ani, iar de atunci lui Mary nu i-a mai fost niciodată frică de apă.

Imaginează-ţi uimirea doctorului Callahan în urma acestui deznodământ neaşteptat. După ce a lucrat din greu cu Mary, aplicându-i toate tratamentele psihoterapeutice convenţionale pe care le cunoştea, ba chiar şi câteva alternative, soluţia s-a dovedit a fi simpla ciocănire cu degetele a unui punct situat sub ochi! Încă şi mai important: fobia a rămas vindecată timp de 30 de ani, nemairevenind niciodată. Cum a fost posibil?

Terapia prin ciocănituri continuă să se dezvolte

În urma experienţei pe care a avut-o cu Mary, dr. Callahan a continuat să studieze punctele terminale ale meridianelor, explorând combinaţia dintre psihoterapia tradiţională şi cio-

cănirea diferitelor puncte ale corpului. El a creat o serie de „algoritmi" sau de suite de ciocănire pentru tratarea diferitelor probleme. Astfel, pacienților care sufereau de fobii – cum ar fi teama de înălțimi – el le recomanda o anumită suită de puncte ce trebuiau ciocănite (spre exemplu, sub ochi, sub braț și pe claviculă). Celor care erau furioși (de pildă, pe șefii lor) le recomanda o altă suită de puncte (baza sprâncenei, sub ochi, sub braț și clavicula).

După ce a aflat și a aplicat algoritmii doctorului Callahan, unul din adepții acestuia pe nume Gary Craig a stabilit că suita ciocăniturilor nu era importantă în sine; ceea ce conta era aplicarea ciocăniturilor. Pentru a facilita această metodă, el a creat o suită singulară, care a stat la baza a ceea ce el a numit mai târziu EFT, prescurtare de la „Tehnica de Eliberare Emoțională." Suita EFT a fost special concepută pentru a atinge toate punctele terminale principale ale meridianelor, indiferent de problema tratată. Vom examina amănunțit această suită de puncte în capitolul 2, dar pe scurt ea începe cu podul palmei, după care continuă cu punctul din interiorul sprâncenei, cu cel din exteriorul acesteia, cu cel de sub ochi, cu cel de sub nas, cu cel din centrul bărbiei, cu clavicula și cu partea laterală a cutiei toracice, încheindu-se cu un punct din creștetul capului.

Geniul lui Gary nu a constat doar în simplificarea procesului și în adăugarea unor elemente de facilitare a lui, ci și în crearea unei comunități în jurul acestei tehnici. El a documentat nenumărate cazuri de oameni care au folosit cu succes tehnica, după care a împărtășit rezultatele lor excepționale cu restul lumii. În acest fel, mii de oameni din întreaga lume au aflat de terapia prin ciocănituri și au ajuns să o aplice în viața lor de zi cu zi.

Dr. Callahan a reușit să o vindece pe Mary în anul 1979. În cele trei decenii care au urmat nu au fost găsite explicații

științifice pentru terapia prin ciocănituri din perspectiva științei occidentale. Cum se face că Mary și mii de oameni ca ea au reușit să își vindece fobiile, anxietatea și alte probleme prin simpla ciocănire a anumitor puncte de acupunctură? Din fericire, în ultimii câțiva ani știința occidentală a găsit multe răspunsuri în această privință.

Atunci când omul experimentează o stare emoțională negativă – de mânie, supărare sau teamă – creierul său intră în alertă. El pregătește corpul pentru o reacție plenară de tip „luptă sau fugi". Acest tip de reacție a apărut în urma evoluției cu scopul de a mobiliza corpul în vederea confruntării cu o amenințare din exterior, de pildă cu un animal sălbatic. Toate sistemele de luptă ale organismului sunt activate pentru a sprijini fie lupta, fie fuga din fața pericolului. Suprarenalele secretă din abundență adrenalină, mușchii se tensionează, iar presiunea sanguină, pulsul și glicemia din sânge cresc pentru a-i oferi corpului energia suplimentară de care are nevoie pentru a face față provocării.

Factorii de stres cu care se confruntau strămoșii noștri îndepărtați reprezentau amenințări reale pentru supraviețuirea lor. La ora actuală, reacția de tip „luptă sau fugi" nu mai este activată decât rareori de amenințările fizice. Cele mai multe reacții de acest fel sunt declanșate *intern,* de pildă de teama de apă în cazul lui Mary: ori de câte ori aceasta se *gândea* la apă, corpul ei declanșa reacția specifică unei amenințări reale.

În cazul celor mai mulți dintre oameni, reacția la stres este declanșată intern de o amintire sau de un gând negativ care își are originea într-o traumă din trecut sau într-un comportament învățat în copilărie. Reacția organismului la stres are aceeași formă indiferent dacă factorul declanșator este extern (un tigru) sau intern (o amintire negativă). Adrenalina începe să curgă, pulsul se accelerează și așa mai departe.

Pe lângă experienţele negative propriu-zise şi amin…rile lor, viaţa de zi cu zi este plină de mici experienţe de „luptă sau fugi"; de pildă, un email iritant trimis de şe… tău, sau un moment în care mănânci stresat de greutat… ta corporală, ori în care te întorci acasă obosit de la slujb… dar conştient că mai ai o mie de lucruri de făcut. În toa… aceste scenarii, corpul tău te pregăteşte pentru o reacţie d… tip „luptă sau fugi".

Poate că îţi vine greu să crezi că organismul tău are … reacţie atât de extremă, dar aceasta este realitatea! De bună seamă, fluxul de adrenalină nu este comparabil cu cel p… care l-ar emite glandele tale suprarenale dacă te-ai confrunta cu un tigru, dar el apare totuşi, într-o mai mică măsură. Dacă însumezi însă sute sau mii de astfel de reacţii care se petrec într-o săptămână ori într-o lună, efectul lor cumulativ asupra organismului şi asupra minţii este colosal. Reacţia continuă de tip „luptă sau fugi" ne epuizează, ne îmbolnăveşte, ne irită, ne stresează, ne face că luăm în greutate şi – în general – să fim nefericiţi de viaţa noastră.

Ceea ce reuşeşte terapia prin ciocănituri, cu o eficienţă uimitoare, este să oprească această reacţie de tip „luptă sau fugi" şi să reprogrameze creierul şi corpul astfel încât să acţioneze – şi să reacţioneze – în mod diferit. Să vedem ce se întâmplă de fapt.

Migdala din creierul tău

Ştiinţa a stabilit că reacţia organismului în faţa stresului este declanşată mai întâi de toate la nivelul amigdalei. Această glandă în formă de migdală (de unde şi numele ei, care provine din cuvântul grecesc *amygdala*) este una din componentele sistemului limbic sau ale creierului mijlociu. Creierul mijlociu este localizat între cei doi lobi frontali

…texul) şi creierul mic (numit şi creierul reptilian, care …prezintă partea cea mai primitivă a creierului). Sistemul …mbic este sursa emoţiilor şi a amintirilor pe termen lung; de aceea, aici sunt codificate toate experienţele negative.

Amigdala a fost supranumită detectorul de fum al corpului. „Of, vai, simt că ne paşte un necaz, îşi spune ea. Ceva ne ameninţă siguranţa." În astfel de cazuri, ea îi semnalează imediat creierului să mobilizeze organismul în vederea unei reacţii de tip „luptă sau fugi". O experienţă negativă anterioară poate programa amigdala să declanşeze alarma ori de câte ori persoana trăieşte o experienţă similară. Spre exemplu, dacă ai vorbit în faţa clasei când erai copil şi cineva a râs de tine pentru că ai pronunţat greşit un cuvânt sau pentru că te-ai bâlbâit, este posibil ca mintea şi corpul tău să asocieze vorbitul în public cu un „pericol". De aceea, orice experienţă de acest fel – ba chiar şi simpla *aşteptare* de a vorbi în public – poate declanşa alerta provocată de amigdală. Reţine: corpul nu face distincţia între o ameninţare reală şi ceea ce percepe drept o ameninţare amigdala. Datorită experienţelor din trecut, factorii zilnici de stres pot determina amigdala să declanşeze alarma.

Deşi nu se ştie încă de ce, se pare că terapia prin ciocănituri blochează alarma amigdalei, dezactivând căile neuronale care declanşează reacţia la stres („luptă sau fugi"). Ciocăniturile aplicate asupra punctelor terminale ale meridianelor generează o reacţie de calmare a corpului, iar amigdala îşi dă seama că este în siguranţă. Încă şi mai important, aplicarea terapiei prin ciocănituri în timpul experimentării unui eveniment stresant (sau discutării despre el) contracarează stresul şi reprogramează hipocampul, care compară ameninţarea din trecut cu semnalele curente şi îi spune amigdalei dacă aceste semnale reprezintă sau nu o ameninţare reală.

Dovada

Cercetările făcute la Şcoala de Medicină Harvard în timul deceniu arată că stimularea anumitor puncte de a punctură de pe meridianele energetice ale corpului redu activitatea amigdalei, hipocampului (care reprezintă o a parte a sistemului limbic) şi altor părţi ale creierului asocia cu teama. Scanările cu aparate fMRI[2] şi PET[3] au arătat dinco de orice tăgadă că becul roşu al amigdalei se stinge atun când punctele de acupunctură sunt stimulate. Acestea sun cercetări de ultimă oră care explică multe lucruri rămase ne înţelese până recent!

Deşi studiul efectuat la Harvard a insistat asupra acu puncturii, un studiu „dublu-orb[4]" care a comparat inserarea acelor de acupunctură cu presiunea aplicată (fără ace) asupra punctelor de acupunctură; aceasta a confirmat că îmbunătăţirea este similară indiferent de metoda aplicată. Există chiar studii informale care au arătat că aplicarea ciocăniturilor funcţionează *mai bine* decât acele în tratamentul anxietăţii şi al bolilor asociate cu aceasta.

Un alt studiu a confirmat descoperirile făcute la Harvard. Studiul a fost făcut de cercetătorul Dawson Church, Ph.D., care a examinat o altă componentă a reacţiei de tip „luptă sau fugi": nivelul cortizolului. Ca şi adrenalina, cortizolul este un hormon al stresului eliberat în timpul oricărei reacţii la stres.

Într-un studiu controlat aleatoriu (principala metodă ştiinţifică), dr. Church şi colegii săi au studiat schimbările

[2] Generare de imagini prin rezonanţă magnetică. (n. tr.)
[3] Tomografie prin emisie de pozitroni. (n. tr.)
[4] Procedură experimentală în timpul căreia niciunul din subiecţi sau dintre cercetători nu cunosc aspectele critice ale experimentului, pentru a evita astfel subiectivismul şi efectul placebo. (n. tr.)

use în nivelul cortizolului şi în simptomele psihologice unui număr de 83 de subiecţi după o şedinţă de o oră de prin comparaţie cu cele produse în urma unei şedinţe o oră de psihoterapie convenţională (sub formă de dis ţii) şi cu cele produse în cazul unui grup de control (căruia nu i-a fost aplicat niciun tratament). Nivelul cortizolului în cazul grupului căruia i-a fost aplicată tehnica EFT a scăzut în mod semnificativ, cu o medie de 24%, în condiţiile în care au existat subiecţi la care nivelul a scăzut şi cu 50%. În cazul celorlalte două grupuri nu au fost constatate schimbări semnificative ale nivelului cortizolului, cu excepţia celei care se produce automat pe măsură ce trece timpul. Nivelul redus de cortizol din cadrul grupului EFT a fost corelat cu o reducere dramatică a anxietăţii, depresiei şi altor simptome psihologice.

Dr. Church mi-a relatat personal ce s-a întâmplat în culisele acestui studiu, demonstrându-mi astfel cât de edificatoare au fost rezultatele obţinute. Când a trimis mostrele la laborator pentru a testa nivelul cortizolului, el s-a aşteptat să obţină rezultatele în câteva zile, suficiente însă pentru a-şi putea prezenta concluziile la o conferinţă medicală la care trebuia să ia cuvântul.

Spre dezamăgirea lui, rezultatele au venit cu întârziere, aşa că nu le-a putut prezenta la conferinţă. De fapt, ele au venit chiar cu o întârziere de câteva săptămâni. Când s-a interesat la laborator ce se întâmpla, specialiştii i-au răspuns că erau convinşi că ceva nu era în regulă cu mostrele sau cu echipamentul lor, aşa că îşi recalibrau aparatele şi rulau din nou testele.

De ce? Deoarece rezultatele depăşeau cu mult nivelele normale ale reducerii cortizolului din sânge, astfel încât specialiştii erau convinşi că era vorba de o greşeală! Într-un târziu, ei i-au confirmat doctorului Church ceea ce acesta a

bănuit de la bun început, şi anume că s-a produs o reducere dramatică şi fără precedent a nivelului de cortizol.

Rezolvarea problemelor psihologice prin ciocănirea punctelor de acupunctură de pe meridianele energetice face parte integrantă dintr-un domeniu terapeutic care abia începe să se dezvolte, numit „psihologie energetică" şi supranumit „acupunctura fără ace". Numeroase studii au demonstrat eficacitatea acupuncturii, un sistem terapeutic sofisticat folosit de peste 5.000 de ani. La ora actuală există nenumărate dovezi care atestă inclusiv eficacitatea psihologiei energetice.

Studiile făcute asupra psihologiei energetice sunt comparate favorabil cu setul de standarde impus de Societatea pentru Psihologia Clinică (Divizia 12 a Asociaţiei Psihologilor Americani – APA), acest domeniu nou fiind considerat la ora actuală „o abordare realistă, bazată pe dovezi ştiinţifice". Potrivit lui David Feinstein, Ph.D., un psiholog clinic angajat la departamentul de psihiatrie al Şcolii de Medicină Johns Hopkins: „Dovezile ştiinţifice legate de psihologia energetică, ce provin din peste 12 ţări, sugerează că această metodă terapeutică generează rezultate neobişnuit de rapide, de eficiente şi de durabile pentru o gamă întreagă de condiţii."

Într-o sinteză a studiilor ştiinţifice publicată într-o revistă APA, Feinstein afirmă că studiile existente asupra stimulării punctelor de acupunctură par să corespundă criteriului Diviziei 12 referitor la „tratamentele corecte" pentru fobii, anxietate şi depresie. Trei sferturi din aceste studii au fost publicate în cei patru ani de dinainte de scrierea acestei sinteze (2012), fapt care sugerează că cercetarea ştiinţifică în domeniul psihologiei energetice se accelerează rapid, şi implicit că la lista de mai sus vor fi adăugate în scurt timp noi condiţii.

La ora actuală există zeci de studii care au demonstrat eficacitatea terapiei prin ciocănituri pentru o gamă largă de afecţiuni şi probleme. Lista detaliată a acestor studii poate fi găsită pe site-ul www.thetappingsolution.com/research.

Aceste studii arată dincolo de orice tăgadă eficacitatea EFT în tratamentul unora din cele mai dificile probleme cu care se confruntă oamenii: sindromul post-traumatic, traume, fobii şi altele. Dacă terapia prin ciocănituri funcţionează în cazul problemelor cele mai dificile, nu avem niciun motiv să credem (aşa cum vom şi demonstra în această carte) că ea nu funcţionează cel puţin la fel de bine şi în cazul problemelor „mai minore" cu care ne confruntăm, cum ar fi problemele relaţionale, pierderea în greutate, convingerile limitatoare şi problemele financiare.

Dincolo de ştiinţă şi de cercetări: dovezi observabile cu ochiul liber

Deşi sunt încântat să vorbesc despre progresul recent al cercetării ştiinţifice care a confirmat ceea ce mulţi dintre noi ştiam de multă vreme, că terapia prin ciocănituri funcţionează, eu cred că este la fel de important să examinăm şi alte dovezi în afara celor oferite de studiile ştiinţifice, care sunt laborioase şi scumpe, şi anume: dovezile observabile cu ochiul liber sau studiile de caz. Acestea sunt infinit mai numeroase decât cele rezultate în urma studiilor ştiinţifice. Există mii de studii de caz individuale şi descrise de practicanţi care documentează în mod amănunţit aceste rezultate. Cartea de faţă, în care îmi voi descrie experienţele personale şi cele ale altor practicanţi, se adaugă la această sumă în creştere a dovezilor.

Tu îți *poți* schimba creierul

Pentru a înțelege mai bine de ce are un succes atât de mare terapia prin ciocănituri în domeniul eliminării fobiilor, anxietății, sindromului post-traumatic și al altor probleme, trebuie să ne întoarcem la sistemul limbic. Terapia prin ciocănituri nu numai că blochează reacția la stres, dar combinația dintre stimularea punctelor de acupunctură și evocarea unui eveniment supărător sau a unei probleme modifică așa-numita *reacție limbică*.

Modificarea reacției limbice stă la baza unei tehnici psihologice numite terapie prin expunere, cea pe care a aplicat-o dr. Callahan asupra lui Mary. În timp, el a ajutat-o pe Mary să se apropie de piscina lui, iar mai târziu să își bage picioarele în apă, expunând-o astfel din ce în ce mai mult sursei fobiei sale.

În cadrul terapiei prin expunere, pacientul este expus fie *in vivo* (într-o situație reală, cum ar fi apropierea lui Mary de piscină), fie *în imaginație* la o scenă sau la un eveniment care generează o activare a sistemului limbic, „declanșând" astfel reacția acestuia. Din păcate, acest tip de terapie prin expunere convențională operează foarte lent. În cazul lui Mary, după un an și jumătate, nivelul ei de anxietate în timpul tratamentului *in vivo* era încă foarte ridicat și continua să îi provoace dureri de cap.

Atunci când aplicăm ciocăniturile amintindu-ne în același timp de o scenă supărătoare din copilărie, noi practicăm de fapt o versiune modificată a terapiei prin expunere. Expunerea are loc din cauză că ne gândim la scena care ne-a deranjat. Terapia prin ciocănituri reantrenează adeseori sistemul limbic foarte rapid. Iată cum funcționează acest mecanism: atunci când ne gândim la ceva care ne generează o stare de anxietate sau un alt sentiment neconfortabil,

gândul nostru declanșează alarma amigdalei. Aplicarea ciocăniturilor în timp ce declanșăm reacția de tip „luptă sau fugi" îi transmite amigdalei mesajul că se poate dezactiva chiar dacă gândul amenințător continuă să fie prezent. Prin repetiție, hipocampul acceptă mesajul, realizând că situația care până acum i se părea „periculoasă" nu reprezintă de fapt o amenințare.

De ce trebuie să ne focalizăm asupra aspectelor negative?

Una din primele întrebări pe care mi le pun oamenii atunci când le prezint procesul terapiei prin ciocănituri este: „De ce trebuie să practicăm ciocăniturile în timp ce ne gândim la lucrurile negative din viața noastră? Eu nu vreau să mă gândesc la astfel de lucruri! De altfel, se spune că există o lege a atracției care face ca lucrurile negative la care te gândești să se înrăutățească..."

Această întrebare este foarte bună și înțeleg perfect de ce și-o pun în permanență oamenii. Realitatea este însă că aceste așa-zise gânduri negative sunt oricum prezente în mintea noastră subconștientă, chiar dacă nu ne gândim în mod conștient la ele. Situația este comparabilă cu un munte de facturi pe care le-am aruncat într-un sertar pentru a nu le mai vedea: ele continuă să existe și să fie scadente! Emoțiile, convingerile și traumele noastre neprocesate continuă să opereze și să ne controleze viața. Dacă dorim să le eliminăm, noi trebuie să începem prin a le privi în față, prin a le recunoaște și prin a lucra cu ele.

Asta nu înseamnă că le cultivăm pe termen lung, ci doar că ne focalizăm pe termen scurt asupra lor. Ciocăniturile rezolvă problemele și le elimină, permițându-ne astfel să ne focalizăm asupra inspirațiilor, gândurilor și afirmațiilor pozitive.

De altfel, în loc să numim emoțiile cu care lucrăm prin ciocănituri „negative", le-am putea numi la fel de bine: „adevărul nostru interior". Asta este ceea ce simțim în momentul de față. Sunt autentice, căci reflectă ceea ce s-a întâmplat, dar și ceea ce am ajuns să credem. Nimeni nu poate ajunge la un adevăr *mai puternic* decât prin examinarea adevărului său lăuntric curent.

Amigdala învață astfel să își oprească alarma. Noi ne păstrăm calmul, iar hipocampul reconsideră experiența „negativă", ajungând la concluzia că aceasta nu reprezintă o amenințare. Hipocampul este acea structură a sistemului limbic care controlează asocierile contextuale. Evenimentul care până nu demult era considerat deranjant este etichetat la ora actuală: „nu este foarte important". De aceea, cu prima ocazie în care ne gândim sau ne confruntăm direct cu o situație similară, care până nu demult declanșa reacția amigdalei, aceasta nu mai declanșează alarma, și implicit reacția la stres.

Foarte mulți dintre clienții mei care aplică ciocăniturile asupra unui subiect anume îmi spun că: „Nu mă mai pot conecta cu el." Ei continuă să păstreze amintirea evenimentului supărător, dar aceasta nu mai declanșează în ei o emoție puternică, întrucât sistemul limbic a reconsiderat amintirea, etichetând-o într-o manieră neutră, iar uneori chiar pozitivă.

Oamenii de știință cred că reantrenarea sistemului limbic prin această metodă modifică în mod permanent căile neuronale din interiorul creierului. Astfel, căile neuronale ale fricii condiționate din amigdală sunt eliminate. Această concluzie este susținută de descoperirile științifice recente referitoare la *neuroplasticitatea* creierului, care afirmă că aceste căi

neuronale nu sunt permanente, ci pot fi modificate. Ca să simplificăm lucrurile, putem spune că noi ne putem crea noi modalități de gândire și de percepție a lumii. Nu este necesar să rămânem de-a pururi ancorați în vechile noastre puncte de vedere. La fel ca și Mary, și noi putem elimina temerile, gândurile și amintirile care ne deranjează.

Prin intermediul procesului de ciocănire, amintirile dureroase și focalizarea noastră asupra anumitor aspecte specifice ale lor se pot modifica. Foarte mulți oameni pe care i-am pus să aplice ciocăniturile în timp ce se gândesc la experiențe negative din copilărie mi-au spus ulterior că: „La ora actuală, atunci când îmi vizualizez familia din perspectiva copilului care am fost, mi-i imaginez pe membrii ei zâmbindu-mi și îmi aduc aminte numai de momentele frumoase pe care le-am trăit alături de ei." Modifică în vreun fel acest lucru amintirile lor din trecut? Desigur că nu. Procesul nu face decât să elimine trauma emoțională și focalizarea ulterioară a minții asupra experiențelor negative. Atunci când se întâmplă acest lucru, experiențele pozitive – care au existat dintotdeauna, dar pe care mintea s-a obișnuit să le ignore – pot ieși din nou la suprafață.

Un indiciu: de ce trebuie să aplicăm ciocănituri?

Dacă transformarea căilor neuronale limitate din mijlocul creierul tău sau schimbarea aspectelor biologice ale corpului nu te-au convins să treci la aplicarea ciocăniturilor, gândește-te la efectele negative ale reacțiilor la stres asupra sănătății tale. Dacă nu sunt eliminate prin ciocănituri sau prin alte metode, emoțiile asociate cu evenimentele, experiențele sau gândurile neplăcute vor continua să declanșeze

în organismul tău reacţii la stres, chiar de mai multe ori pe zi. Nenumărate studii atestă efectele dezastruoase ale stresului asupra corpului.

„Una din cele mai importante influenţe epigenetice este stresul, afirmă Dawson Church. La ora actuală se ştie că trauma emoţională a stresului afectează activarea a o mie de gene, inclusiv multe din cele care influenţează îmbătrânirea şi regenerarea celulară."

În capitolul 6, care explorează aplicarea EFT pentru vindecarea problemelor fizice, vom examina mai îndeaproape cum afectează stresul corpul fizic şi cum poate fi alinat el cu ajutorul terapiei prin ciocănituri, asistând astfel procesul de vindecare.

....

Orientul se intersectează cu Occidentul: străvechea acupresură chineză şi psihologia modernă

Acupunctura a fost folosită de mii de ani în Orient, îndeosebi în China, pentru a vindeca organismul şi pentru a bloca durerea. Ea a fost folosită inclusiv pentru realizarea unor operaţii chirurgicale invazive fără anestezie! Cum este posibil? Ei bine, cercetări de ultimă oră arată că acupunctura – şi acupresura (terapia prin ciocănituri fiind o variantă a acesteia) – accelerează secreţia de endorfine, acei neurotransmiţători ai „euforiei" despre care se vorbeşte atât de mult.

Această accelerare a secreţiei de neurotransmiţători explică de ce se simt mai bine oamenii atunci când aplică tehnica de bază a terapiei prin ciocănituri, chiar dacă nu se focalizează asupra unui gând anume. Adevărul este că poţi aplica oricând doreşti terapia prin ciocănituri, exclusiv asupra punctelor care te fac să te simţi bine, caz în care vei

experimenta o amplificare a stării de calm şi de mulţumire. Punctul favorit al majorităţii oamenilor este cel de pe claviculă (vezi pagina 31). Doar două ciocănituri aplicate pe acest punct sunt adeseori suficiente pentru a te relaxa şi pentru a-ţi ridica starea de spirit.

Deşi acupunctura este din ce în ce mai acceptată în Occident, fiind recomandată de mulţi medici tradiţionali şi de numeroase spitale, până recent nu existau „dovezi ştiinţifice occidentale" care să confirme cum funcţionează aceasta. În anii din urmă cercetătorii au descoperit însă aşa-numitele „canale Bonghan".

Numite după Kim Bonghan, un cercetător nord-coreean care a publicat prin anii 60 o serie de lucrări ştiinţifice ce descriu aceste canale, acestea sunt structuri anatomice microscopice asemănătoare unor fire subţiri care corespund meridianelor sau canalelor din acupunctura tradiţională. Imaginile surprinse prin microscopul stereofonic şi prin cel electronic arată existenţa unor structuri tubulare cu un diametru de 30-100 micrometri care străbat întregul corp, întru totul similare meridianelor de care vorbeau medicii din antichitate. Ca punct de referinţă, o celulă roşie din sânge are 6-8 micrometri, deci îţi poţi imagina cât de minuscule sunt aceste structuri!

Ne putem gândi la canalele Bonghan ca la o reţea de fibre optice care există în corpul nostru. Ele transportă o cantitate enormă de informaţii, de multe ori mai mare decât cea pe care o poate transporta sistemul nervos sau cel chimic.

Cu alte cuvinte, terapia prin ciocănituri se situează la intersecţia dintre acupunctura / acupresura orientală, psihologia occidentală şi alte procese corp-minte. Aşa cum cred că vei fi de acord după ce vei citi întreaga carte, această intersecţie permite realizarea unei veritabile magii.

Nu este doar pentru profesionişti

Lucrul care m-a atras către EFT nu au fost dovezile ştiinţifice şi psihologice legate de această terapie, ci faptul că este absolut sigură şi uşor de aplicat. De fapt, cei mai mulţi dintre practicanţii EFT de succes nu au studii formale de psihologie şi medicină, ci au urmat simple cursuri de pregătire în domeniul terapiei prin ciocănituri. De bună seamă, fiecare tip de antrenament atrage după sine propriile sale beneficii. De pildă, un medic înţelege cum funcţionează corpul şi poate avea anumite avantaje şi perspective asupra aplicării EFT pe care alţi practicanţi nu le pot avea. Pe de altă parte, aşa cum declară buna mea prietenă şi expertă EFT dr. Patricia Carrington: „Această metodă poate fi practicată de oricine."

Gary Craig, fondatorul EFT, a fost un inginer educat la Stanford care avea o înţelegere intuitivă a oamenilor şi a problemelor lor. El a aplicat metoda ciocăniturilor inventată de dr. Callahan, îmbunătăţind-o. Backgroundul meu personal este similar. Dorinţa mea cea mai arzătoare este să îi ajut pe oameni, să răspândesc acest instrument important şi să le explic tuturor cum se pot folosi de el pentru a-şi schimba în bine viaţa.

Aşadar, această carte este despre *tine* şi despre *călătoria ta prin viaţă,* despre experimentarea schimbărilor şi despre obţinerea rezultatelor pe care ţi le doreşti. Dacă doreşti un ajutor de specialitate, vei găsi la sfârşit o listă de contacte la care poţi apela pentru consultanţă, dar ideea este că poţi obţine singur cele mai fantastice rezultate prin simpla aplicare a ideilor şi conceptelor prezentate aici.

Acum că am vorbit despre numărul din ce în ce mai mare de dovezi care confirmă că tehnica EFT funcţionează, sunt convins că de-abia aştepţi să afli în ce constă ea şi să o experimentezi personal! Exact acest lucru îl vom face în capitolul 2.

CAPITOLUL 2



UN START RAPID: EXPERIMENTEAZĂ CHIAR ACUM EFECTELE CIOCĂNITURILOR

Dacă cineva poate fi traumatizat în 30 de secunde, de ce nu ar putea fi vindecat el într-o zi, într-o oră sau într-un minut?

RICK WILKES, EXPERT EFT

Jackie, o agentă imobiliară de succes din Canada, suferea de o teamă teribilă de a vorbi în public. Foarte mulţi oameni se tem să vorbească în faţa unei audienţe, fie ea mare sau mică. În cazul lui Jackie, chiar şi o teleconferinţă cu colegii ei, oameni pe care îi cunoştea de multă vreme şi în care avea încredere, era suficientă pentru a o face să se simtă nervoasă şi anxioasă.

De bună seamă, această teamă îi afecta munca, limitându-i capacitatea de a se extinde în planul afacerilor, ba chiar şi experienţele generale de viaţă. Îţi poţi imagina cât de mare este povara grijii permanente că nu vei spune lucrurile cele

mai „adecvate". O femeie inteligentă cum era Jackie era nevoită să ducă o viaţă limitată din cauză că nu îşi putea prezenta public ideile din cauza fricii copleşitoare de a nu fi judecată de ceilalţi.

Jackie a început să practice protocolul terapiei prin ciocănituri, focalizându-se asupra eliminării convingerilor din copilărie legate de faptul că nu are o voce a ei, că nu se poate face auzită şi că nu poate vorbi în public. A insistat îndeosebi asupra amintirilor legate de incapacitatea ei de a le lua apărarea fraţilor săi atunci când aceştia erau bătuţi şi pedepsiţi de tatăl ei. Aceste experienţe din anii formatori i-au condiţionat mintea şi corpul să aibă o reacţie negativă ori de câte ori încerca să îşi împărtăşească opiniile cu alţi oameni. Aplicarea ciocăniturilor i-a reantrenat reacţiile corporale şi mentale, iar temerile ei au dispărut.

Ulterior, afacerea ei a crescut dramatic. Încă şi mai important, ea a învăţat să se simtă confortabil şi în largul ei ori de câte ori interacţiona cu alte persoane.

Dispariţia durerii în numai câteva minute?

Mandy, o mamă care îşi creşte singură copiii, a venit la mine plângându-se de dureri corporale sporadice. Deşi a apelat la mai mulţi medici, aceştia nu au reuşit să găsească nicio cauză fizică a problemei sale şi i-au spus că „durerea nu exista decât în mintea ei." Deşi era parţial de acord cu ei, Mandy se simţea frustrată de faptul că singura soluţie care îi era oferită erau medicamentele analgezice care aveau efecte secundare. Am început să practicăm împreună terapia prin ciocănituri, şi în numai câteva minute durerea pe care o simţea la nivelul maxilarului a scăzut de la valoarea 8 (conform propriei evaluări pe o scară de la 0 la 10) la valoarea 5.

– Ce emoţie se ascunde în spatele acestei dureri? am întrebat-o.

– Mânia, mi-a răspuns ea, fără să stea prea mult pe gânduri.

Mi-a explicat apoi că se referea la o situaţie specifică de la locul de muncă. După ce am discutat cu ea timp de câteva minute şi am aplicat terapia prin ciocănituri asupra mâniei, durerea de la nivelul maxilarului i-a dispărut complet, fapt care lui Mandy i s-a părut de-a dreptul miraculos.

Exista vreo cauză fizică a durerii sale la nivelul maxilarului? Cel mai probabil nu. Durerea nu era decât maniera corpului ei de a-şi exprima mânia pe care nu o putea manifesta în alt fel (dintr-un punct de vedere strict mecanic, este posibil ca durerea să se fi datorat reducerii fluxului de sânge către zona respectivă datorită unor tensiuni cronice, pe care am reuşit să le eliminăm cu ajutorul ciocăniturilor). La ora actuală, Mandy ştie că dacă mai simte vreo durere în corp, întrebarea corectă nu este: „Ce nu este în regulă cu corpul meu?", ci „Ce încearcă să îmi spună corpul meu?" Ea ştie de asemenea că poate aplica terapia prin ciocănituri pentru a elimina emoţia indezirabilă, şi durerea odată cu ea.

Eliberarea de trecut

Lori s-a trezit singură şi părăsită la vârsta de 45 de ani. După un divorţ dificil şi mai multe încercări eşuate de a-şi găsi un nou partener de cuplu, ea a ajuns să îşi piardă speranţele. Nu numai că şi-a pierdut credinţa în capacitatea ei de a atrage un bărbat potrivit pentru ea, dar a ajuns chiar să se închidă sufleteşte, pentru a nu mai suferi. În mintea ei, ea a ajuns să pună un semn de egalitate între relaţii şi durere. De aceea, lipsa oricărei tentative de a-şi găsi un bărbat potrivit i se părea calea cea mai sigură.

Am aplicat terapia prin ciocănituri asupra experienței divorțului său, asupra convingerilor sale legate de sine și de bărbați. În esență, am eliminat astfel tot „bagajul" rămas după experiențele ei negative legate de relații. Pas cu pas, Lori a ajuns să își deschidă din nou inima în fața posibilității de a găsi un bărbat potrivit pentru ea, creându-și o viziune nouă legată de maniera în care își dorea să arate această relație.

Experimentează chiar acum terapia prin ciocănituri

Acestea sunt doar câteva exemple dintre zecile de mii de istorii uimitoare legate de aplicarea tehnicii EFT. Sunt convins că ești deja foarte curios să afli cum poți experimenta personal puternicele și dramaticele efecte ale terapiei prin ciocănituri în propria ta viață.

Din tot ce am aflat de-a lungul celor zece ani în care am explorat terapia prin ciocănituri, partea mea favorită rămâne simplitatea procesului și ușurința cu care acesta poate fi învățat, pus și practică și utilizat în beneficiul personal.

Adevărul este că noi suntem oameni foarte ocupați. Puțini dintre noi au timpul liber necesar pentru a studia tehnici complicate în speranța că vor vedea cândva rezultatele acestora. Din păcate, multe din materialele existente pe piața dezvoltării personale descriu exact astfel de idei și concepte, și deși există oameni care se bucură sincer de procesul studierii, învățării și explorării diferitelor concepte, marea majoritate își doresc pur și simplu o schimbare reală în viața lor.

Cu toții ne dorim fie să slăbim, fie să ne vindecăm, fie să ne îmbunătățim situația financiară, fie să ne găsim partenerul de cuplu potrivit, fie să ne armonizăm relația actuală și așa mai departe. Terapia prin ciocănituri poate genera astfel de rezultate, și multe altele.

Așa cum spuneam, pregătirea pentru acest proces este cât se poate de ușoară. Mai târziu vom examina în detaliu cei opt pași simpli enumerați în continuare, dar deocamdată ne vom limita să îi prezentăm:

1. Alege „Problema cea Mai Presantă" (PMP) și creează-ți o frază care să îți aducă aminte de ea (vezi paginile 24-30).
2. Evaluează intensitatea PMP pe o scală de la 0 la 10, pe care noi o numim Scala Unităților Subiective de Disconfort (SUSD, vezi paginile 26-27).
3. Creează-ți o afirmație de pornire (vezi pagina 27).
4. Aplică lovituri ușoare (ciocănituri) pe punctul loviturii de karate (vezi pagina 31) în timp ce repeți de trei ori afirmația de pornire.
5. Aplică ciocănituri asupra celor opt puncte din suita EFT (vezi pagina 31) în timp ce repeți cu voce tare afirmația de reamintire. Lovește ușor fiecare punct de 5-7 ori.
6. După ce ai terminat ciocănirea celor opt puncte din suită, respiră profund.
7. Evaluează din nou intensitatea problemei cu care te confrunți pe scara de la 0 la 10, pentru a verifica progresul făcut.
8. Dacă este necesar, repetă pașii de mai sus până când obții ușurarea dorită.

Acum că știi despre ce este vorba, nu mai rămâne decât să răspunzi la următoarea întrebare: ești pregătit să îți schimbi în bine viața, chiar acum? Dacă da, continuă lectura!

Ce te deranjează cel mai tare?

După părerea mea, cea mai uşoară modalitate de a începe procesul terapiei prin ciocănituri constă în stabilirea PMP, sau ceea ce eu numesc Problema cea Mai Presantă. Nu există om care să nu aibă o astfel de problemă. Este vorba de dificultatea sau problema care ne preocupă cel mai mult din punct de vedere mental şi emoţional în momentul de faţă. Cu alte cuvinte, dacă te-aş întreba: „Ce anume te roade în momentul de faţă?", ce mi-ai răspunde? În legătură cu ce îţi faci griji sau din ce motiv te simţi stresat?

Printre PMP-urile cele mai comune se numără:

Lucrul. „Şeful mă scoate din minţi!"
Corpul. „Am o durere teribilă de cap de câteva zile."
Soţul. „Ne-am certat aseară şi nu mă pot gândi la altceva; sunt extrem de supărată."

Fă o mică pauză şi răspunde la următoarele întrebări: *„Ce anume mă deranjează în momentul de faţă? Care este problema cea mai arzătoare din viaţa mea?"* Mulţi oameni găsesc util să scrie acest răspuns. Este suficient însă să te gândeşti la el în plan mental.

Dacă prin minte îţi trec mai multe probleme presante, aşa cum se poate întâmpla, alege una cu care să începi. Nu ai cum să faci o alegere bună sau proastă. Orice alegere este bună în cazul de faţă. Ai încredere în instinctul tău. (Folosirea intuiţiei este o temă la care vom face frecvent referire în cartea de faţă).

Dacă ţi-ai stabilit PMP, merită să o defineşti puţin mai detaliat. Spre exemplu, dacă ai ajuns la concluzia că: *„Cel mai mult mă deranjează faptul că sunt supărată pe soţul meu"*, încearcă să nuanţezi această afirmaţie. De pildă, în loc să îţi

spui: „Sunt supărată pe soţul meu", spune-ţi: „Sunt supărată pe soţul meu din cauza lucrurilor pe care mi le-a spus aseară."

....

Un sfat: Fii cât mai specific

Unul din lucrurile pe care le aud cel mai des de la oamenii care abia învaţă să aplice terapia prin ciocănituri este că „nu ştiu niciodată ce afirmaţii să formuleze". Pe parcursul cărţii de faţă îţi voi oferi numeroase exemple de afirmaţii pe care le poţi folosi ca PMP, dar trebuie să porneşti de la premisa că circumstanţele cu care te confrunţi îţi sunt caracteristice numai ţie. Eu nu am cum să ghicesc exact ce se întâmplă cu tine. Tot ce pot face este să îţi indic diferite teme de ordin general, dar tu eşti cel care trebuie să formulezi ce anume te preocupă, în funcţie de experienţele tale specifice. Ai încredere în instinctul tău. Atât timp cât vei respecta paşii indicaţi aici, este imposibil să aplici în mod greşit terapia prin ciocănituri.

La fel de important este să fii cât mai specific cu putinţă. Dacă aplici terapia prin ciocănituri asupra unor chestiuni de ordin general, îţi vei putea îmbunătăţi starea de spirit şi te vei putea simţi mai bine, dar adăugarea detaliilor specifice – care concretizează experienţa prin care treci: când s-a petrecut ea, cine a fost implicat în ea, ce senzaţii corporale ai simţit etc. – îţi va ajuta mintea să se focalizeze mai bine asupra chestiunii pe care încerci să o rezolvi. În acest fel, îţi vei putea recondiţiona mai bine reacţia creierului în faţa ei.

Dacă te simţi blocat, focalizează-te asupra senzaţiilor pe care le simţi. Vizualizează ce s-a întâmplat, iar apoi descrie în cuvinte experienţa. Încearcă să obţii o amintire cât mai clară sau o senzaţie cât mai precisă asociată cu evenimentul.

Să luăm un exemplu: o afirmaţie PMP de ordin general ar putea fi: *„Mă doare umărul."*

O afirmaţie PMP mai specifică în cazul de faţă ar fi: *„Simt o durere în umărul stâng atunci când ridic braţul."*

O afirmaţie încă şi mai specifică ar putea fi: *„Simt o durere ascuţită şi arzătoare în umărul stâng atunci când ridic braţul."*

Să luăm acum un exemplu asociat cu o emoţie:

O afirmaţie globală: *„Sunt furios."*

O afirmaţie mai specifică: *„Sunt furios pe şeful meu, pentru ceea ce mi-a spus."*

O afirmaţie încă şi mai specifică: *„Simt o stare de mânie în zona pieptului ori de câte ori îmi aduc aminte ce mi-a spus şeful meu: că nu îmi fac bine treaba."*

Poţi fi specific în multe feluri diferite. Uneori, punerea unor întrebări din ce în ce mai profunde te poate ajuta să îţi conştientizezi mai plenar sentimentele. De pildă:

„Sunt furios pe el." De ce?

„Deoarece a fost un măgar." Ce a făcut?

„Deoarece nu m-a sunat înapoi după ce i-am lăsat un mesaj pe robotul telefonic." Cum mă face să mă simt acest lucru?

„Furios." Cât de furios?

„Foarte furios!" La ce valoare mi-aş evalua furia pe o scală de la 0 la 10?

„La 7!" În ce zonă corporală simt această furie?

„În zona pieptului. Simt că o să explodez!"

Acum poţi spune că ai precizat suficiente detalii legate de motivele furiei tale, de intensitatea acesteia, de senzaţia corporală asociată cu ea şi aşa mai departe. Încearcă întotdeauna să fii cât mai specific cu putinţă!

....

Folosirea SUSD, a scalei de la 0 la 10

Acum, că ţi-ai stabilit PMP, evaluează intensitatea stării tale de spirit dându-i un număr pe o scală de la 0 la 10. Noi

numim această scală SUSD, sau Scala Unităţilor Subiective de Disconfort. Gândeşte-te la PMP şi observă ce senzaţii corporale simţi. Ce nivel de disconfort îţi trezesc acestea? Valoarea 10 înseamnă disconfortul maxim posibil, iar valoarea 0 înseamnă că nu simţi nici cel mai mic disconfort. Nu-ţi face probleme în legătură cu nivelul exact sau „corect" al evaluării; lasă-te călăuzit de instinct. Gândeşte-te la mânia pe care o simţi faţă de soţul tău. Dacă simţi că îţi vine să explodezi, o poţi evalua la 8 sau 9. Dacă încă eşti furioasă, dar te-ai mai calmat între timp, evalueaz-o la 5. Pentru a asista la o schimbare semnificativă într-o chestiune din viaţa ta, începe întotdeauna cu o problemă pe care o evaluezi la minim 5.

Crearea afirmaţiei de pornire

Dacă ţi-ai stabilit nivelul SUSD, pasul următor constă în a-ţi crea ceea ce noi numim o „afirmaţie de pornire". Aceasta descrie practic energia PMP asupra căreia intenţionezi să lucrezi. Odată stabilită afirmaţia de pornire, poţi începe să practici terapia prin ciocănituri.

Afirmaţia de pornire de bază sună astfel:

Deşi ______________________ [umple spaţiul gol cu descrierea PMP], *mă iubesc şi mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi."*

Spre exemplu, îţi poţi crea următoarea afirmaţie de pornire: „Chiar dacă sunt furioasă pe soţul meu pentru ceea ce mi-a spus aseară, mă iubesc şi mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi."

Sau: „Chiar dacă mă doare spatele, mă iubesc şi mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi."

Sau: „Chiar dacă sunt stresat din cauza termenului limită care se apropie, mă iubesc şi mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi."

Pornind de la aceste exemple, creează-ţi acum afirmaţia de pornire pentru problema cea mai presantă cu care te confrunţi în momentul de faţă. Ca de obicei, nu-ţi face griji cu privire la formularea ultra-precisă a afirmaţiei. Mulţumeşte-te să completezi spaţiul gol din afirmaţia de bază de mai sus.

Dacă ţi-ai creat afirmaţia de pornire, poţi începe procesul terapiei prin ciocănituri. Începe întotdeauna prin a repeta afirmaţia de pornire de trei ori, timp în care aplici lovituri uşoare (ciocănituri) asupra punctului loviturii de karate (vezi pagina 31). Poţi aplica aceste lovituri asupra oricărei mâini, cu mâna opusă, în funcţie de cât de confortabil te simţi. Ritmul şi intensitatea loviturilor depind numai de tine. Nu ai cum să greşeşti!

După ce ai repetat de trei ori afirmaţia de pornire, începe să aplici ciocănituri asupra celor opt puncte din suita EFT, timp în care trebuie să repeţi afirmaţia de reamintire.

Acceptarea de sine include problema cu care ne confruntăm

În afară de grija legată de focalizarea asupra unor aspecte „negative" din viaţa lor, unii oameni nu se simt confortabil atunci când afirmă că se acceptă pe ei înşişi în lumina problemei pe care doresc să o elimine. Aceasta din urmă li se pare prea copleşitoare sau prea intolerabilă pentru a o putea include în acceptarea de sine.

Dacă te afli în această situaţie şi nu poţi rosti această afirmaţie (se întâmplă rar, dar este totuşi posibil), nu-ţi face probleme. Sari peste afirmaţia de pornire şi aplică ciocăniturile, apoi încearcă din nou mai târziu. Dacă este totuşi posibil să o rosteşti, oricât de greu ţi-ar fi, fă-o, căci acest lucru este extrem de important.

Atunci când declarăm că ne acceptăm în totalitate aşa cum suntem, noi nu „ancorăm problema", fixând-o definitiv în sfera noastră de conştiinţă, ci doar ne declarăm iubirea şi compasiunea faţă de noi înşine, de sentimentele, situaţia şi istoricul nostru.

Acceptarea de sine reprezintă un pas fundamental pentru eliminarea problemei cu care ne confruntăm. După cum spune zicala: „Lucrurile cărora le opui rezistenţă persistă." De multe ori, schimbările cele mai dramatice în bine încep să se petreacă abia atunci când învăţăm să ne acceptăm aşa cum suntem!

Un sfat: Rămâi alături de mine...

Dacă eşti la fel ca mine, terapia prin ciocănituri ţi se va părea ciudată la început. Vei avea nevoie de un mic efort pentru a memora punctele şi pentru a înţelege procesul.

Rămâi totuşi alături de mine şi continuă să citeşti paginile care urmează. Reciteşte chiar de mai multe ori următoarele două pagini şi fă-ţi timpul necesar pentru a învăţa tehnica de bază. Te asigur că această mică investiţie îţi va aduce mari beneficii, iar odată învăţată tehnica de bază, restul va decurge din ce în ce mai uşor.

Alegerea frazei de reamintire

Fraza de reamintire este scurtă. Ea constă în două-trei cuvinte care îţi aduc aminte de PMP. Repetă cu voce tare această frază în timp ce ciocăneşti fiecare din cele opt puncte ale suitei EFT (vezi pagina 31). Spre exemplu, dacă PMP se

referă la mânia pe care o simţi împotriva soţului tău, repetă în timp ce aplici ciocăniturile asupra celor opt puncte: „Această mânie... această mânie... această mânie...." Alte exemple de fraze de reamintire ar putea fi:

Teama pe care o simt...
Această tristeţe...
Această frustrare...
Această durere de spate...
Această durere de cap...

Şi aşa mai departe.

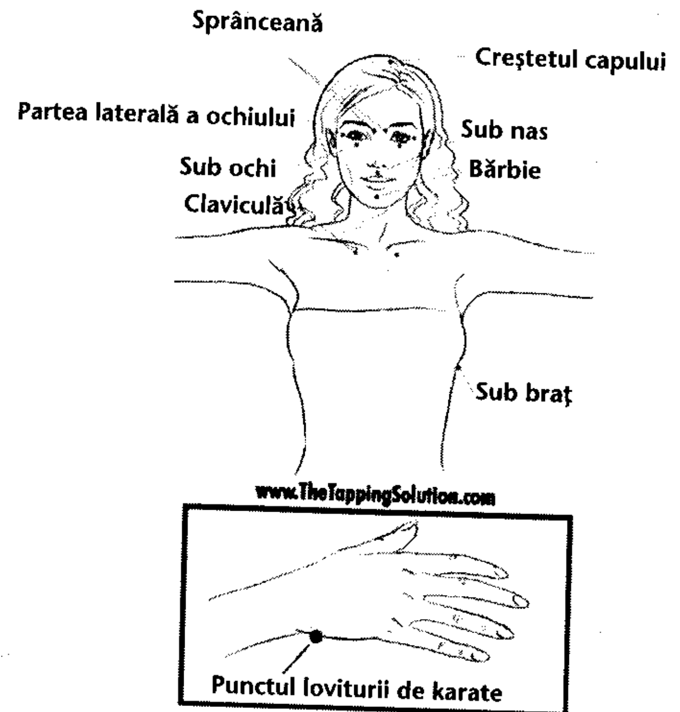
Aşadar, ori de câte ori aplici ciocăniturile asupra unui punct, repetă cu voce tare fraza de reamintire, pentru a-ţi readuce astfel aminte de problema pe care încerci să o vindeci. Ea te va ajuta să te focalizezi asupra PMP fără a fi distras, acţionând inclusiv ca un barometru care te va ajuta să stabileşti cât de intens te afectează problema respectivă.

Pe măsură ce te vei obişnui cu terapia prin ciocănituri, vei putea schimba din mers fraza de reamintire în timp ce vei trece de la un punct la altul. Spre exemplu, ai putea spune: „Această mânie... această mânie arzătoare... care arde în pieptul meu... sunt atât de furios / furioasă..." Vei regăsi acest tip de evoluţie a frazei de reamintire în majoritatea scenariilor de ciocănire din această carte. În primele faze simplifică însă lucrurile şi repetă aceeaşi frază de-a lungul întregului proces.

Ciocănirea punctelor

Dacă ţi-ai stabilit fraza de reamintire, înseamnă că eşti pregătit să începi procesul de ciocănire a celor opt puncte din suita EFT. Acestea sunt:

1. Sprânceană
2. Partea laterală a ochiului
3. Sub ochi
4. Sub nas
5. Bărbie
6. Claviculă
7. Sub braţ
8. Creştetul capului



Aceleaşi meridiane circulă descendent pe ambele părţi laterale ale corpului, ceea ce înseamnă că poţi aplica ciocăniturile cu oricare mână pe partea care ţi se pare cea mai adecvată. Dacă doreşti, le poţi aplica simultan pe ambele părţi laterale (deşi acest lucru nu este necesar, căci – aşa cum spuneam – meridianele sunt aceleaşi). Aplică 5-7 ciocănituri asupra fiecărui punct al suitei. Numărul exact de lovituri uşoare aplicate nu este foarte important. Dacă simţi nevoia să aplici 20, sau chiar 100 de ciocănituri asupra unui punct, nu ezita să o faci! Ceea ce contează este să petreci suficient timp asupra unui punct pentru a apuca să repeţi fraza de reamintire, astfel încât aceasta să teacă de bariera subconştientului.

Eşti pregătit să încerci? Dacă da, repetă de trei ori afirmaţia de pornire în timp ce aplici lovituri uşoare punctului loviturii de karate. Începe apoi să repeţi fraza de reamintire în timp ce îţi ciocăneşti cele opt puncte ale suitei: sprânceană, partea laterală a ochiului, sub ochi, sub nas, bărbie, claviculă, sub braţ şi creştetul capului. Nu-ţi face griji legate de perfecţiunea procesului. Aplică-l aşa cum ştii mai bine şi trăieşte această experienţă!

Reevaluează-ţi starea de spirit

Tocmai ai încheiat o rundă de terapie prin ciocănituri! De aceea, inspiră profund. Conştientizează-ţi corpul şi observă ce se întâmplă în interiorul acestuia. Întreabă-te: *„S-a schimbat ceva? Ce gânduri mi-au trecut prin minte în timpul procesului? Cum mă simt acum pe scala de la 0 la 10?"*

Gândeşte-te din nou la ce ţi-a spus soţul tău aseară şi evaluează ce simţi în momentul de faţă. Este posibil să descoperi că furia de dinainte nu mai este la fel de intensă, ci abia dacă mai mocneşte. În acest caz, continuă să aplici una sau

mai multe runde de ciocănituri, repetând întregul proces până când furia îţi dispare complet.

Alternativ, este posibil să constaţi că în timpul procesului ţi-ai adus aminte de ceea ce ţi-a spus soţul tău acum trei săptămâni, lucru care te-a enervat chiar mai tare decât ceea ce ţi-a spus aseară. Acesta este un lucru bun! Nu mă refer la faptul că eşti furioasă pe soţul tău, ci la faptul că tocmai ai identificat *adevărata* problemă. În acest caz, reia procesul ciocăniturilor, dar aplică-l pentru enervarea pe care ai simţit-o acum trei săptămâni. Acesta este procesul de „decojire a cepei", adică de vindecare a straturilor succesive ale sentimentelor noastre, care ies pe rând la iveală, până când ajungem în sfârşit la adevărata eliberare, la speranţă şi înţelegere.

Sfatul meu este să continui să aplici ciocăniturile până când ajungi să te simţi cu adevărat bine atunci când te gândeşti la Problema ta cea Mai Presantă. Cu alte cuvinte, continuă până când evaluarea problemei pe scala SUSD scade la valoarea 2 sau 3, pe care o consideri întru totul suportabilă, sau până la valoarea 0, care înseamnă vindecarea şi eliminarea completă a problemei. Aşadar, continuă să aplici ciocăniturile până când elimini complet durerea, fie ea fizică, emoţională sau spirituală. Nu te grăbi să întrerupi procesul. Dacă este cazul, fă cinci sau zece runde. Ambiţionează-te să obţii uşurarea pe care ţi-o doreşti. De îndată ce te-ai eliberat de PMP, treci la următoarea problemă pe care doreşti să o rezolvi.

Ghid rapid de referință pentru terapia prin ciocănituri

Îți reamintesc aici cei opt pași ai terapiei EFT prin ciocănituri. Pune un semn la această pagină, astfel încât să poți reveni cu ușurință la ea pe măsură ce avansezi cu lectura de-a lungul capitolelor următoare. Între noi fie vorba, marea majoritate a oamenilor învață foarte rapid acești pași, așa că este posibil să nu ai nevoie pentru multă vreme de acest ghid de referință!

1. Alege Problema cea Mai Presantă (PMP).
2. Evaluează PMP pe scala SUSD de la 0 la 10.
3. Creează o afirmație de pornire, umplând spațiul gol din afirmația de bază cu PMP: *„Chiar dacă ______________, mă iubesc și mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi."*
4. Aplică lovituri ușoare (ciocănituri) pe punctul loviturii de karate în timp ce repeți de trei ori afirmația de pornire.
5. Aplică ciocănituri asupra celor opt puncte din suita EFT în timp ce repeți cu voce tare afirmația de reamintire. Lovește ușor fiecare punct de 5-7 ori, începând cu punctul de la baza sprâncenei și terminând cu cel din creștetul capului.
6. Respiră profund.
7. Evaluează din nou intensitatea problemei cu care te confrunți pe scala de la 0 la 10.
8. Dacă este necesar, repetă pașii de mai sus până când obții ușurarea dorită, sau treci la o nouă PMP.

Dacă dorești, mă poți privi demonstrând acest proces într-un film video postat pe www.thetappingsolution.com/tappingvideo.

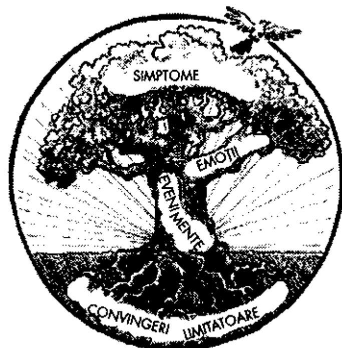
Ținte ale terapiei prin ciocănituri

În secțiunea precedentă am aplicat ciocăniturile pentru vindecarea unei emoții: mânia. De-a lungul acestei cărți vom acoperi o întreagă gamă de probleme ce pot fi rezolvate / vindecate cu ajutorul ciocăniturilor, de la emoțiile supărătoare de tipul mâniei la problemele legate de greutatea corporală, cele relaționale și chiar cele financiare. Orice problemă pe care încercăm să o rezolvăm printr-o rundă de terapie prin ciocănituri este numită „țintă". Atunci când aplici ciocăniturile, din subconștientul tău vor ieși la suprafață diferite aspecte ale țintei. De multe ori, vei începe cu o țintă și vei descoperi sub ea un alt strat, mai profund! Spre exemplu, ținta ta ar putea fi mânia împotriva unui prieten care a făcut un anumit comentariu. Pe măsură ce avansezi cu ciocăniturile, această mânie poate dispărea, dar nu înainte de a scoate la iveală un alt strat, mai profund, cum ar fi tristețea. Dacă vei continua să aplici ciocăniturile asupra tristeții, este posibil să constați că te simți frustrat pentru că nu i-ai ripostat prietenului tău în timpul comentariului său nepoliticos. Și așa mai departe, până când vei elimina complet problema, cu toate implicațiile sale. La început, lucrul cu aceste straturi poate părea puțin obositor, dar realitatea este că experiențele emoționale, fizice și spirituale prin care trecem sunt de cele mai multe ori pluristratificate. Atât timp cât nu vom încerca să rezolvăm toate straturile unei probleme, aceasta nu va fi complet vindecată.

Cum poți ști cu ce țintă să începi atunci când începi să explorezi terapia prin ciocănituri? Cele mai comune patru tipuri de ținte sunt: **simptomele (și efectele lor secundare)**, **emoțiile**, **evenimentele** și **convingerile limitatoare.** În secțiunile care urmează ne vom ocupa de toate aceste ținte, pe rând.

Pentru a te ajuta să identifici aceste ținte, doresc să îți prezint o schemă minunată creată de o prietenă (expertă EFT), Lindsay Kenny, care a numit-o arborele ciocăniturilor. Această schemă îți prezintă fiecare categorie de ținte și felul în care afectează ea PMP-urile particulare.

Arborele ciocăniturilor: Identifică-ți țintele



Simptome / efecte secundare (frunzele): dependențe, sindromul post-traumatic, afecțiunile cardiace, hipertensiune, probleme cu greutatea corporală, astm, autosabotare, durere și boli, dezordine și tărăgănare etc.

Emoții (ramurile): rușine, vinovăție, remușcări, respingere, mânie, resentiment, tristețe, depresie, neputință, teamă, anxietate, stres etc.

Evenimente (trunchiul): ruptura de părinți, abuzuri verbale / fizice în copilărie, abandonare / trădare, alte tipuri de abuzuri, critici / disciplină excesivă, pedepse fizice, certuri (țipete) în familie, lipsa de sprijin sau de iubire, părinți alcoolici etc.

Convingeri limitatoare (rădăcinile): „Nu pot face nimic ca lumea", „Nu sunt în siguranță / Nu sunt în regulă", „Nu merit să fiu iubit", „Sunt diferit", „Nu merit...", „Nu sunt suficient de bun" etc.

În cadrul acestei scheme, rădăcinile arborelui sunt convingerile noastre limitatoare, adică ceea ce credem că este adevărat sau neadevărat în legătură cu noi și cu lumea în care trăim. Trunchiul arborelui reprezintă evenimentele prin care am trecut mai demult, adeseori traumatice, și care continuă să ne afecteze inclusiv astăzi. Ramurile sunt emoțiile pe care le simțim, cum ar fi mânia, tristețea, frustrarea și lipsa de speranță. În sfârșit, frunzele reprezintă efectele secundare sau simptomele exterioare care devin manifeste și care ne creează neplăceri.

În tot restul cărții ne vom ocupa de diferite aspecte ale acestui arbore al ciocăniturilor, lucrând cu simptomele, emoțiile, evenimentele traumatice și convingerile noastre care au stat la baza acestora. Marea majoritate a PMP-urilor sunt pluristratificate. De pildă, un simptom fizic exterior poate fi asociat cu o emoție negativă derivată dintr-un eveniment trăit în copilărie. Atunci când vei lucra cu o parte a arborelui, este foarte posibil să descoperi că alte părți ale acestuia ies la iveală. Spre exemplu, lucrul cu o convingere limitatoare („rădăcina") poate avea efecte profunde asupra unui simptom sau a unui efect secundar („frunzele").

Simptomele și efectele secundare

Simptomele și efectele secundare pe care le poți alege ca ținte ale terapiei prin ciocănituri includ: dependențele, problemele cu greutatea corporală, durerile fizice și boli, autosabotarea, problemele financiare și afecțiunile cardiace. Acestea sunt ușor de recunoscut și de multe ori sunt extrem de neplăcute, întrucât par atât de reale și de prezente. În realitate, deși par a fi probleme în sine, ele nu sunt de cele mai multe ori decât simple expresii ale unor dezechilibre mai profunde. La modul ideal, în timp vei învăța

să identifici straturile mai profunde, lucrând direct asupra acestor ținte.

Acestea fiind zise, trebuie să recunoaștem că uneori este mai ușor să lucrăm cu un simptom sau cu un efect secundar foarte evident, caz în care putem obține rezultate de excepție. Spre exemplu, prietena mea Arielle mi s-a plâns odată de o migrenă. Durerea refuza să cedeze, indiferent ce remedii a aplicat. Am petrecut cu ea 30 de minute aplicând terapia prin ciocănituri asupra durerii de cap.

Afirmația de pornire pe care am folosit-o a fost: *„Chiar dacă am această durere de cap, mă iubesc și mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi."* Am pus-o apoi pe Arielle să aplice ciocăniturile asupra celor opt puncte, folosind fraze de reamintire de gen: *„Această durere de cap"*, *„Această migrenă insuportabilă"* etc.

Nu am insistat asupra emoțiilor care stăteau la baza durerii de cap sau asupra convingerilor limitatoare care le-ar fi putut genera. De-i drept, am vorbit pe scurt despre ele la începutul ședinței. În final ne-am limitat însă la aplicarea ciocăniturilor pentru simptomul propriu-zis, iar durerea a dispărut!

Atunci când lucrul cu simptomul nu conduce la rezultatele scontate, trebuie să avansezi însă către rădăcinile arborelui ciocăniturilor, identificând o țintă mai profundă care să te conducă la ușurarea pe care ți-o dorești. În acest scop, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți analizezi starea emoțională.

Emoțiile

Dacă durerea de cap a lui Arielle nu ar fi dispărut atât de rapid, următorul lucru pe care l-aș fi făcut ar fi fost să o întreb:

– Ce emoție se ascunde în spatele acestei dureri? Ce simți exact atunci când te gândești la durerea de cap?

Arielle mi-ar fi putut răspunde că simte o stare de mânie, de durere sufletească sau de tristețe, caz în care am fi lucrat cu aceste emoții până la dispariția durerii.

Uneori, în spatele unui simptom se pot ascunde mai multe emoții. Pe măsură ce decojim straturile succesive ale cepei, alte aspecte ale țintei pot ieși la iveală. Ceea ce inițial pare o stare de mânie se poate transforma în tristețe, apoi într-o durere sufletească profundă. Dacă dorim, noi putem începe întotdeauna cu lucrul asupra emoțiilor, mai ales dacă acestea sunt foarte presante. De pildă, dacă te simți enervat / furios dintr-un motiv sau altul, începe să lucrezi cu enervarea / furia ta. Dacă te simți respins, neajutorat sau neputincios, începe să aplici chiar acum ciocăniturile pentru eliminarea acestor emoții.

O experiență emoțională mai profundă

Uneori este mai ușor să lucrăm direct cu emoțiile cu care sunt extrem de familiarizați. Astfel, foarte mulți oameni aplică ciocăniturile asupra sentimentelor de mânie sau tristețe, care sunt cele mai ușor de recunoscut, dar învățarea unui vocabular emoțional mai larg ne poate ajuta să aplicăm tehnica asupra unor emoții mai specifice. Iată câteva emoții de bază pe care le experimentează marea majoritate a oamenilor. Folosește-te de această listă pentru a te conecta cu realitatea ta interioară:

- Alienare
- Amărăciune
- Ambivalență
- Anxietate
- Apatie
- Depresie
- Dezgust
- Disperare
- Dispreț
- Dor de casă
- Durere sufletească

- Foame
- Frustrare
- Furie
- Furie
- Groază
- Insecuritate
- Invidie
- Isterie
- Îndoială
- Îngrijorare
- Înjosire
- Mânie
- Milă
- Oroare
- Ostilitate
- Paranoia
- Plictiseală
- Regret
- Remușcări
- Resentimente
- Rușine
- Singurătate
- Speranță
- Stânjeneală
- Suferință
- Teamă
- Tulburare
- Umilință
- Ură
- Vinovăție

Evenimente din trecut

O altă categorie comună de ținte ale terapiei prin ciocănituri sunt evenimentele din trecut. Așa cum vom arăta mai amănunțit în capitolul 5, există două tipuri de evenimente: unele peste care trecem cu ușurință și altele care continuă să ne afecteze multă vreme. Diferența dintre ele este că cele din urmă nu sunt procesate din punct de vedere emoțional, energetic și / sau fizic.

Spre exemplu, cineva își poate aduce aminte de o experiență trăită în anii liceului (cum ar fi despărțirea de o iubită), spunându-și: „Mda, a fost o experiență neplăcută, dar am trecut de mult peste ea." El continuă să își amintească experiența, dar nu mai simte nicio emoție în legătură cu ea. Altcineva poate trăi însă o experiență complet diferită atunci când își aduce aminte de o despărțire din liceu. El poate simți o tristețe profundă, o stare de regret și de dor pentru iubirea demult pierdută. În mod evident, în acest caz avem de-a face cu o experiență neprocesată. Lucrul EFT cu

un astfel de eveniment din trecut ne poate ajuta să scăpăm de durere și să ne vedem liniștiți de viață.

Convingerile limitatoare

O convingere limitatoare este o convingere greșită legată de noi înșine sau de lumea în care trăim. Convingerile sunt concluzii incorecte pe care le-am tras cândva, pornind de la anumite evenimente sau experiențe personale. Spre exemplu, cineva poate avea o convingere limitatoare legată de capacitatea sa de a avea succes cu un proiect din cauza unui eșec anterior. El anticipează că ori de câte ori va încerca ceva, va da greș, fapt care îi limitează așteptările.

Așa cum am arătat atunci când am vorbit despre arborele ciocăniturilor, convingerile noastre limitatoare reprezintă rădăcinile tuturor lucrurilor care ni se întâmplă în viață. De multe ori este greu să înțelegem acest concept, căci până când nu ajungem să privim cu detașare o astfel de „convingere limitatoare", noi o confundăm cu „adevărul absolut"! Spre exemplu, putem crede că nu vom slăbi niciodată pentru că nici părinții noștri nu au slăbit sau că nu ne putem îmbogăți deoarece oamenii bogați nu au nimic în comun cu spiritualitatea. Orice idee care exclude o posibilitate este în mod automat limitatoare.

Printre convingerile limitatoare putem include:

Nu pot face nimic ca lumea.
Nu sunt în siguranță.
Nu merit să fiu iubit.
Sunt diferit.
Nu sunt demn.
Nu sunt suficient de bun.

Astfel de convingeri sunt învăţate de regulă în copilărie, de la părinţi, profesori şi de la ceilalţi copii în timpul anilor formatori. Ele devin un filtru prin care privim întreaga viaţă. De pildă, convingerea potrivit căreia „nu pot face nimic ca lumea" va avea implicaţii profunde asupra tuturor acţiunilor şi proiectelor noastre. Ea ne influenţează comportamentul, cuvintele, planurile etc.

De multe ori, lucrul cu evenimentele din copilărie sau din trecut elimină multe convingeri limitatoare, dar dacă devenim conştienţi în ce constau acestea, putem lucra direct cu ele.

Exerciţiu: Creează-ţi propriul arbore al ciocăniturilor

Arborele ciocăniturilor prezintă într-o manieră vizuală ideală ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. El reprezintă un instrument minunat pentru lucrul sistematic cu diferitele probleme care ne afectează viaţa. Printre altele, ne ajută să înţelegem cum se conectează un simptom cu o emoţie, un eveniment sau o convingere, respectiv cum se conectează „frunzele" cu „ramurile", „trunchiul" sau „rădăcinile". Aceste conexiuni şi perspective sunt esenţiale pentru a obţine rezultate optime cu ajutorul EFT. Aşa cum am mai spus (şi cum voi continua să repet), atunci când aplici terapia prin ciocănituri este fundamental să fii cât mai specific, să înţelegi în profunzime ce se întâmplă în viaţa ta, iar cea mai bună modalitate de a ajunge la specificitate este scoaterea la lumină a gândurilor şi emoţiilor din adâncuri.

De aceea, fă o mică pauză şi desenează-ţi propriul arbore al ciocăniturilor. Dacă doreşti, îţi poţi scoate la

imprimantă o copie necompletată a acestui arbore de pe site-ul www.tappingsolution.com/tree, sau îl poţi desena pur şi simplu pe o foaie de hârtie. Nu trebuie să fie neapărat un desen artistic. Ceea ce contează este să îţi laşi suficient spaţiu pentru a-l putea completa ulterior. Marea majoritate a oamenilor au mult mai multe probleme decât arată acest arbore!

Frunzele: Simptomele şi efectele secundare

Ce simptome experimentezi la ora actuală? Cum se simte corpul tău fizic? Ai fost diagnosticat cu vreo boală? Simţi vreo durere fizică? Notează aceste simptome vizibile pe schema arborelui ciocăniturilor, în dreptul frunzelor. Spre exemplu, notează (dacă este cazul): „exces de greutate", „dureri de spate", „depresie clinică", „lipsă de energie" sau „lipsă de claritate". Cea mai bună modalitate de a determina aceste simptome constă în a te gândi la lucrurile de care te plângi cel mai des. Dacă cineva te întreabă: „Ce nu este în regulă cu tine?", ce îi răspunzi?

Ramurile: Emoţiile

Ce emoţii simţi în mod regulat? Ce simţi atunci când te trezeşti dimineaţa? Dar înainte de culcare? Gândeşte-te la ziua de ieri (sau la ziua de astăzi, dacă este seară) şi notează emoţiile negative pe care le-ai simţit. Dacă nu îţi vine nicio idee, inspiră-te din lista emoţiilor de la paginile 39-40.

Trunchiul: Evenimentele

Ce evenimente curente sau din trecut continuă să reverbereze în conştiinţa ta? Ce evenimente au reprezentat

o sursă de stres în săptămâna care s-a încheiat? Dar în ultimul an? În ultimul deceniu? În capitolul 5 vom insista mai mult asupra felului în care te afectează trecutul tău. De aceea, nu-ţi face griji dacă nu îţi aduci aminte în momentul de faţă de fiecare eveniment important din viaţa ta. Mulţumeşte-te să le notezi pe cele care îţi sar în ochi.

Rădăcinile: Convingerile limitatoare

Ce convingeri legate de sine ai? Dar legate de viaţă în general, ori de viaţa ta în particular? De bani, de relaţii, de corpul tău? Nu-ţi face griji dacă prin minte nu îţi trec foarte multe idei; aceste convingeri necesită de obicei o explorare mai profundă. Reţine: până când învăţăm să le recunoaştem ca atare, majoritatea convingerilor ni se par identice cu adevărul. Printre întrebările pe care merită să ţi le pui atunci când lucrezi cu convingerile se numără:

- Ce consider eu că este adevărat în legătură cu mine?
- Ce consider eu că este adevărat în legătură cu lumea?
- Ce consider eu că este adevărat în legătură cu banii?
- Ce consider eu că este adevărat în legătură cu relaţiile?
- Ce consider eu că este adevărat în legătură cu corpul meu?

Vom explora toate aceste aspecte de-a lungul cărţii de faţă. De aceea, deocamdată notează doar lucrurile care îţi trec prin minte.

Dacă ai terminat, contemplă imaginea de ansamblu a arborelui tău. El reprezintă o sinteză a provocărilor

curente cu care te confrunţi. Chiar dacă nu este neapărat atotcuprinzător, el îţi poate fi de folos pe două planuri. Pe de o parte, te poate ajuta să devii conştient de o bună parte din lucrurile care se întâmplă în viaţa ta, astfel încât să te poţi focaliza asupra ţintelor pe care doreşti să le corectezi. Pe de altă parte, te poate ajuta să abordezi terapia prin ciocănituri în maniera cea mai ideală pentru a obţine rezultatele dorite prin înţelegerea aspectelor şi straturilor fiecărei probleme, inclusiv a conexiunilor dintre acestea. Aceste emoţii, simptome, evenimente şi convingeri limitatoare sunt subiectele de care ne vom ocupa în restul cărţii de faţă. Scopul nostru este să le eliminăm o dată pentru totdeauna, astfel încât să facem loc pentru un eu nou, mai sănătos şi mai fericit!

Afirmaţii negative versus afirmaţii pozitive

Aşa cum spuneam în capitolul 1, foarte mulţi oameni mă întreabă de ce insistă terapia prin ciocănituri asupra lucrurilor negative din viaţa noastră, şi nu asupra celor pozitive. Consider acest subiect foarte important, aşa că doresc să mai insist puţin asupra lui.

Tot mai mulţi oameni studiază Legea Atracţiei, care afirmă că ideile pe care le cultivi atrag o realitate corespondentă. De aceea, ei se tem că prin repetarea frazelor de reamintire „negative" nu fac decât să afirme şi să atragă aceste realităţi. Realitatea este că aceste gânduri, experienţe, convingeri şi simptome negative există deja şi ne afectează viaţa, indiferent dacă ne gândim sau nu în mod conştient la ele. Negarea existenţei lor nu le face în niciun caz să dispară. Prin recunoaşterea lor, scoaterea lor la lumină şi convingerea

amigdalei că nu sunt periculoase, noi putem scăpa pentru totdeauna de ele.

Atunci când grădina îţi este invadată de buruieni, nu ajută la nimic să repeţi la infinit: „Nu există buruieni, nu există buruieni, nu există buruieni...." Degeaba pretinzi că acestea nu sunt prezente şi degeaba te focalizezi exclusiv asupra florilor din grădina ta! Buruienile nu vor dispărea decât atunci când vei trece la treabă şi vei începe să le smulgi.

În final, smulgerea concretă a buruienilor te lasă cu o grădină plină cu plante frumoase şi sănătoase. La fel se petrec lucrurile şi în cazul psihicului tău. Dacă îţi vei face timp să smulgi buruienile din trecut, vei rămâne în final cu un sine sănătos, plin de energie, fericit şi împlinit.

Un alt aspect important legat de EFT pe care trebuie să îl menţionăm este că această tehnică nu şterge automat amintirile sau emoţiile, ci doar le *procesează*. Această distincţie este esenţială. După procesare, noi continuăm să rămânem cu lecţiile, perspectivele şi amintirile din trecutul nostru. În schimb, dacă încercăm să îngropăm o experienţă, să o ştergem fără a o procesa, aceasta nu va dispărea niciodată din subconştientul nostru.

Adeseori, atunci când lucrez cu mânia unui client (prin aplicarea terapiei prin ciocănituri), aceasta este procesată de mintea şi de corpul său şi se transformă în tristeţe. Atunci când aplicăm EFT pentru tristeţe, aceasta este transformată în durere sufletească, iar în cazul în care continuăm să lucrăm pentru procesarea acesteia, ea se transformă în recunoştinţă pentru experienţa trăită şi pentru lecţia învăţată. Pe măsură ce mânia iniţială este eliminată, din ce în ce mai multe sentimente pozitive ies la lumină.

Dacă nu se petrece un miracol în primul minut de aplicare a terapiei prin ciocănituri, continuă să o aplici!

Unul din cele mai uimitoare beneficii ale EFT este rapiditatea cu care produce această tehnică rezultate pozitive şi durabile care ar avea nevoie de luni şi de ani de zile pentru a fi obţinute prin terapiile convenţionale.

Aşa-zisele miracole care apar în primul minut se petrec când te aştepţi mai puţin. Ele se pot petrece destul de frecvent, dar totuşi nu reprezintă regula. Cu toţii avem tipare emoţionale adânc înrădăcinate în subconştientul nostru care nu dispar cu una cu două, iar creierul nostru este setat să se opună schimbărilor de orice fel. De aceea, cele mai mari transformări se petrec în cazul celor ferm hotărâţi să continue cu aplicarea terapiei prin ciocănituri.

În cazul emoţiilor foarte adânc înrădăcinate – al rădăcinilor cele mai groase şi mai ascunse ale arborelui ciocăniturilor – călătoria terapiei prin ciocănituri poate lua uneori o turnură neaşteptată. Dacă problema pe care încerci să o rezolvi, de cele mai multe ori o emoţie, pare să se înrăutăţească la începutul terapiei, înseamnă că te afli pe calea cea bună. Atunci când începi să aplici ciocăniturile asupra emoţiilor tale, foarte multe materiale reprimate ies la suprafaţa conştiinţei. De aceea, nu te descuraja, căci aceasta reprezintă maniera corpului tău de a-ţi spune exact *câtă* energie emoţională este stocată în jurul problemei cu care lucrezi. Dacă vei continua să aplici ciocăniturile, mai devreme sau mai târziu aceasta va dispărea. Indiferent dacă vei obţine acest rezultat în câteva minute sau în mai multe ore ori săptămâni, te asigur că el îţi va schimba dramatic viaţa.

Poţi face acest lucru

Sunt conştient că la început terapia prin ciocănituri poate induce o anumită confuzie şi poate părea stranie.

Dar dacă vei învăţa suita punctelor şi dacă vei înţelege procesul, vei experimenta rapid rezultate în toate domeniile de viaţă de care ne vom ocupa în această carte.

Iubeşte-te suficient de mult pe tine însuţi pentru a-ţi acorda cel puţin 15 minute pentru a experimenta chiar acum EFT. Dacă vei trăi această experienţă, indiferent dacă ea va consta într-o transformare minoră sau într-un miracol de proporţii, vei şti că merită să continui să implementezi acest proces în viaţa ta.

De altfel, gândeşte-te: dacă acest instrument se va dovedi atât de eficient cum pretind alţii că este şi dacă vei experimenta rezultatele pe care alţii susţin că le-au experimentat deja, cum va arăta în final viaţa ta?

Cum te-ai simţi dacă ai scăpa de durerea pe care o simţi la ora actuală?

Dar dacă ai scăpa de vechile răni, traume şi istorii de viaţă care nu îţi mai sunt de folos?

Ce ai putea crea, ce realizări ai putea avea şi ce contribuţii ţi-ai putea aduce dacă ai reuşi să te eliberezi o dată pentru totdeauna de vechile convingeri limitatoare, de bagajul rămas din trecut şi de istoria care se cramponează de tine?

Totul începe cu acest pas mic: învăţarea punctelor pe care trebuie să le ciocăneşti şi practicarea terapiei prin ciocănituri suficient de mult timp pentru a trăi o primă schimbare.

Poţi face acest lucru!

(Îţi reamintesc că există un film video cu instrucţiuni referitoare la puncte şi la întregul proces pe site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tappingvideo).

CAPITOLUL 3



ELIMINAREA ANXIETĂŢII, SENTIMENTULUI CĂ EŞTI DEPĂŞIT ŞI STRESULUI

Dumnezeu mi-a dat seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba; curajul de a le schimba pe cele asupra cărora pot interveni; şi înţelepciunea de a face diferenţa între cele două categorii.

REINHOLD NIEBUHR

Claire era pe punctul de a avea o cădere nervoasă... deşi nimeni din jurul ei nu şi-ar fi putut da seama de acest lucru.

Din perspectiva lumii exterioare, ea era o femeie fericită şi împlinită. Avea o slujbă bună, copii minunaţi şi o relaţie decentă cu soţul ei. Era o persoană plină de iubire, focalizată, care încerca să transforme această lume într-una mai bună. Conştientă că doreşte să îşi îmbunătăţească viaţa, Claire era atentă la ceea ce mânca, la gândurile şi la acţiunile sale. Lucra cu ea însăşi, încerca să îşi reducă stresul

și să fie în permanență pozitivă. Și totuși, ceva lipsea din viața ei.

Primele simptome care i-au apărut păreau destul de inocente: niște dureri ciudate în corp. Medicii nu au putut găsi nicio explicație pentru acestea. Claire dormea prost, se simțea obosită în timpul zilei, s-a îngrășat și nu putea slăbi, indiferent ce cure încerca, și avea un sentiment apăsător de anxietate și de iritare de care nu putea scăpa.

Când și-a făcut puțin timp și și-a examinat viața, ea a ajuns la concluzia că: *„Este prea mult. Este o responsabilitate prea mare. Sunt prea multe lucruri de făcut. Presiunile financiare sunt prea mari. Este prea greu să am grijă de copii și să fiu o mamă bună. Este prea greu să încerc să fiu o soție bună. Este prea greu să încerc să mănânc sănătos. Este prea greu să încerc să arăt bine, să mă simt bine și să încerc să țin pasul cu vecinii."*

Viața modernă, cu toți factorii ei de stres – pe care îi cunoaștem și noi atât de bine – ajunsese să i se pară insuportabilă lui Claire.

Ți se pare familiar acest scenariu?

Ce înseamnă „prea mult" în viața ta? Ce te stresează cel mai tare? Ce lucruri îți scapă de sub control? Ce simptome fizice manifestă corpul tău?

Sentimentele de anxietate generalizată, de copleșire, oboseală și responsabilitate intensă au devenit sinonime cu viața modernă. „Asta este viața, am ajuns să ne spunem. Ritmul ei este amețitor. Suntem supraocupați, iar lucrurile se succed cu repeziciune, până când ni se pare prea greu chiar și să respirăm."

Îți mai amintești de momentele în care ai simțit nevoia să inspiri adânc? Fă o astfel de inspirație chiar acum și vezi ce simți. S-ar putea să realizezi că: *„Uau! Mă simt atât de stresat. Corpul meu funcționează pe turație maximă și nici măcar nu am observat acest lucru până acum. Când m-am relaxat ultima dată?"*

Noi ne-am creat tipare mentale și comportamentale care nu ne mai servesc și care nu sunt sustenabile. De aceea simțim atât de frecvent dureri corporale a căror cauză nu o putem identifica. De aceea ne îmbolnăvim atât de des, punând aceste boli pe seama altor factori biologici exteriori, precum virușii, bacteriile și poluarea. De aceea ne simțim tot timpul stresați, anxioși și neconfortabil. De aceea dormim prost și ne îngrășăm excesiv. De aceea ni se pare că avem prea multe lucruri de făcut și ajungem la concluzia că stresul nostru nu va dispărea niciodată. De aceea nu suntem prezenți în momentul de față și nu ne bucurăm de viață.

Mulți dintre clienții mei îmi spun că nu este vina lor sau a felului în care gândesc. Problema este *viața însăși!*

Ei îmi spun: „Aș fi fericit dacă cutare sau cutare lucru s-ar schimba", „Aș fi fericit dacă aș avea mai puține lucruri de făcut", „Aș fi fericit dacă aș avea mai mulți bani" sau „Aș fi fericit dacă aș slăbi." Ei cred că până când aceste lucruri nu se vor întâmpla, nu vor putea fi fericiți.

Ei bine, am o veste proastă pentru cei care gândesc astfel (știu, veștile proaste par să se acumuleze, dar îți promit că vor veni și cele bune!): singura modalitate prin care vei putea obține mai mulți bani, prin care vei putea slăbi, prin care vei putea fi mai sănătos și prin care te vei putea simți mai împlinit constă în a-ți schimba mai întâi felul de a gândi. Tu trebuie să descoperi o cale prin care să îți reduci nivelul de stres, să îți procesezi emoțiile negative, să te eliberezi de trecut și să nu mai repeți tiparele negative. Numai așa îți vei putea construi viața pe care ți-o dorești.

A existat o vreme în care această reducere a stresului și această schimbare a tiparelor personale părea o sarcină cvasi-imposibilă, dar la ora actuală ele au devenit posibile foarte rapid prin EFT.

Am arătat în primul capitol efectele uimitoare pe care le poate avea terapia prin ciocănituri asupra corpului fizic prin reducerea reacției de tip „luptă sau fugi" și prin calmarea amigdalei. Aceste efecte sunt la fel de uimitoare și în ceea ce privește emoțiile. Dacă vei aplica terapia prin ciocănituri asupra tiparelor, convingerilor și emoțiilor tale, viața ta se va schimba aproape instantaneu. Acest lucru s-a întâmplat cu Claire în urma ședințelor cu mine, așa cum vei constata în paginile următoare, și ți se poate întâmpla inclusiv ție.

„Nimic nu funcționează vreodată..."

Când am început să discut cu Claire despre viața ei și despre ceea ce se întâmpla, unul din primele lucruri pe care mi le-a spus a fost că o bună parte din frustrarea ei se datora metodelor de reducere a stresului pe care le-a încercat în trecut: yoga, meditația, afirmațiile și gândirea pozitivă. În final, ajunsese la concluzia că „nimic nu funcționa vreodată în cazul ei". Într-adevăr, atunci când ne aflăm pe o cale a descoperirii și a îmbunătățirii de sine, dar anii trec și nu vedem rezultatele pe care speram inițial să le obținem, acest lucru se poate dovedi extrem de frustrant! Din păcate, această frustrare – și așteptarea corespondentă de a obține noi rezultate negative – reprezintă exact elementul care ne menține blocați. De multe ori, ea se adaugă la alte sentimente negative pe care le avem în legătură cu noi înșine.

Știu ce ar trebui să fac, dar nu fac niciodată acest lucru.
Am încercat alte tehnici, dar acestea nu par să funcționeze în cazul meu.
Ele par să funcționeze în cazul altor oameni, dar nu și în al meu.

Încep întotdeauna să parcurg o anumită cale, dar nu o duc niciodată la bun sfârșit. (Vom schimba acest tipar chiar acum, ca să poți termina această carte!)

Toată această frustrare trebuie eliminată, pentru a elimina anxietatea generată de faptul că tehnicile de dezvoltare personală pe care le-ai încercat nu par să dea rezultate în cazul tău. În acest fel, te vei deschide în fața unor noi posibilități. În caz contrar, tiparul că „nimic nu funcționează în cazul meu" sau convingerea că „nu termin niciodată ce am început" vor începe să devină manifeste, iar tu *nu* vei termina această carte, chit că revelația de care ai nevoie s-ar putea afla în capitolul 9 (să zicem). Alternativ, ai putea citi cartea fără să aplici nimic din ce scrie în ea (or, întreaga magie se produce numai prin practică).

De aceea, îți propun să faci chiar acum o ședință de terapie prin ciocănituri pentru a elimina aceste așteptări negative.

SCENARIU PENTRU O ȘEDINȚĂ DE TERAPIE PRIN CIOCĂNITURI: „Nimic nu funcționează vreodată în cazul meu..."

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

De-a lungul acestei cărți vei găsi diferite scenarii pentru ședințele de terapie prin ciocănituri, pentru tratarea unei întregi game de probleme. Toate încep cu „afirmația de început" care descrie problema cu care dorești să lucrezi.

Spre exemplu, afirmația de început a acestui scenariu este: *„Mă simt frustrat deoarece nimic nu funcționează vreodată în cazul meu."*

Repetă de câteva ori această frază, apoi evaluează cât de adevărată ţi se pare pe o scală de la 0 la 10, 10 fiind valoarea care desemnează „adevărul absolut", iar 0 cea care arată că nu consideri „deloc adevărată" fraza.

La modul general, dacă evaluarea nivelului adevărului este de minim 5, înseamnă că merită să te apuci imediat de treabă şi să lucrezi cu această problemă.

Reţine: acestea sunt simple fraze şi idei de ordin general, menite să te ajute să începi. Dacă simţi nevoia de a reformula frazele sau de a folosi alte cuvinte ori idei, nu ezita să îţi urmezi intuiţia.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă mă simt frustrat pentru că nimic nu funcţionează vreodată în viaţa mea, mă iubesc şi mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am tendinţa de a nu termina vreodată ceea ce încep, mă iubesc şi mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă mă simt anxios pentru că nimic nu pare să meargă în viaţa mea, optez pentru a mă relaxa.

Sprânceană: Nimic nu funcţionează vreodată...

Partea laterală a ochiului: Toată această frustrare...

Sub ochi: Mă simt frustrat pentru că nimic nu funcţionează vreodată în viaţa mea...

Sub nas: Am încercat atâtea lucruri diferite...

Bărbie: Dar nimic nu funcţionează vreodată...

Claviculă: Nici această terapie nu va funcţiona probabil...

Sub braţ: Cel mai probabil, această terapie nu va funcţiona în cazul meu...

Creştetul capului: Toată această frustrare...

Sprânceană: Nimic nu funcţionează vreodată...

Partea laterală a ochiului: Încep lucrurile, dar nu le duc la bun sfârşit...

Sub ochi: Gândul de a începe altceva mă umple de anxietate...

Sub nas: Căci am acumulat atâtea experienţe ale lucrurilor care nu au funcţionat...

Bărbie: În cazul altora funcţionează...

Claviculă: Dar nu şi în al meu...

Sub braţ: Toată această frustrare...

Creştetul capului: Toată această anxietate şi această frustrare...

Iar acum, să facem o rundă în care să aplicăm afirmaţiile pozitive corespondente. (Reţine: nu aplica afirmaţiile pozitive decât dacă acestea îţi conferă o anumită stare de uşurare sau dacă ţi se par măcar parţial adevărate. Nu forţa niciodată afirmaţiile pozitive. Continuă să aplici ciocăniturile asupra lucrurilor care te deranjează până când sentimentele pozitive ajung să ţi se pară cu adevărat naturale. Dacă în timpul unei runde pozitive mintea îţi spune: „Nu te cred!" sau „Nu poate fi adevărat!", înseamnă că trebuie să lucrezi în continuare cu afirmaţiile negative până la eliminarea lor completă din subconştientul tău.

Sprânceană: Optez pentru a mă deschide în faţa posibilităţii ca această tehnică să funcţioneze...

Partea laterală a ochiului: Optez pentru a elimina orice frustrare din corpul meu...

Sub ochi: Multe lucruri pe care le-am încercat au funcţionat...

Sub nas: Mi-am schimbat de multe ori în bine viaţa...

Bărbie: Şi optez pentru a mi-o schimba din nou...
Claviculă: Optez pentru a crede în capacitatea mea de a-mi schimba viaţa în bine...
Sub braţ: Optez pentru a mă elibera de frustrarea sau de anxietatea din corpul meu...
Creştetul capului: Mă eliberez... Mă eliberez...

Pentru o şedinţă extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap1.

Identificarea schimbărilor cognitive şi „Efectul Apogeului"

După ce a aplicat suita ciocăniturilor pe acest scenariu şi şi-a diminuat starea de frustrare, Claire a ajuns să-mi spună:

– Ştii ceva? Nu este adevărat că nimic nu funcţionează vreodată în viaţa mea. Am avut foarte multe succese şi mi-am schimbat dramatic viaţa în bine în ultimii doi ani. Sper ca această terapie să mă ajute încă şi mai mult.

Ce s-a întâmplat în cele câteva minute de când îmi spusese că „Nimic nu funcţionează pentru mine"? Mă minţise înainte? Îşi schimbase părerea în numai câteva minute?

Nu. Înainte, mintea ei subconştientă rula un tipar şi un sistem de convingeri care îi spuneau că „Nimic nu funcţionează pentru mine." Creierul şi corpul ei îşi aminteau de experienţele negative din trecut, de toate acele mini-traume datorate eşecurilor sale, incapacităţii ei de a se ierta pe sine şi de a procesa experienţele prin care a trecut. Aceste experienţe i-au creat convingerea limitatoare că nu o va scoate niciodată la capăt. Prin aplicarea ciocăniturilor asupra

sentimentului de frustrare şi asupra poveştii pe care şi-o spunea singură, ea a reuşit să elimine vechiul tipar mental şi i-a permis unei noi convingeri să iasă la lumină.

Atunci când aplicăm EFT asupra acestor sentimente şi experienţe, în mintea noastră subconştientă se produce o schimbare cognitivă care ne permite să vedem mai clar, să reducem zgomotul din mintea şi din corpul nostru. De multe ori, schimbarea este atât de profundă încât oamenii nici nu-şi mai amintesc ce gândeau înainte. Aşa cum spuneam mai devreme, EFT nu şterge amintirile şi gândurile, dar elimină tiparele emoţionale şi energetice negative care stau la baza acestora. În acest fel, metoda ne modifică perspectiva şi reacţia în faţa evenimentelor, ajutându-ne să mergem înainte.

La nivelul ei extrem, această schimbare este numită „Efectul Apogeului". Acesta se petrece atunci când tiparele noastre mentale se transformă atât de dramatic încât ajungem să credem că ciocăniturile nu au avut niciun efect asupra lor, căci pur şi simplu nu am avut niciodată o problemă cu convingerile noastre! Spre exemplu, cineva poate avea o fobie faţă de păianjeni, poate aplica ciocăniturile asupra ei, după care poate declara sus şi tare că nu s-a temut niciodată de păianjeni, căci tiparul din mintea sa s-a schimbat atât de dramatic încât nu mai poate crede că s-a temut vreodată de aceste creaturi. Acesta este unul din motivele pentru care trebuie să folosim scala de la 0 la 10 după fiecare rundă de ciocănituri. Aceasta ne ajută să ne evaluăm corect progresul, dar şi să ne aducem aminte de unde am plecat.

Identificarea tiparelor

Pe parcursul acestei cărţi, vom explora tiparele referitoare la tot felul de domenii importante ale vieţii, inclusiv

la pierderea în greutate, relații, finanțe și așa mai departe. În acest capitol vom continua însă să ne referim doar la tiparele de ordin general, respectiv la sistemele de convingeri limitatoare și la obișnuințele care contribuie la accentuarea stresului din viața noastră.

Stresul include atât simptomele cât și cauzele dificultăților de zi cu zi cu care ne confruntăm. De bună seamă, el nu are nimic plăcut. Stresul face ravagii în corpul nostru, amplifică secreția de cortizol (care contribuie la îngrășare și la incapacitatea de a slăbi), ridică tensiunea sângelui, glicemia și așa mai departe. Mai mult, reacția organismului nostru în fața stresului conduce la noi situații stresante. Spre exemplu, dacă stresul este declanșat de un coleg la o ședință de la serviciu, te poți duce acasă și îți poți descărca nervii asupra copiilor sau asupra partenerului de cuplu. Și astfel, ciclul continuă la infinit.

Așadar, ce putem face pentru a pune capăt acestui ciclu? Răspunsul este schimbarea reacției de tip „luptă sau fugi" despre care am discutat în detaliu în capitolul 1.

....

Un sfat: Afirmația opțiunilor

Așa cum am văzut, modalitatea tradițională de a începe o rundă de ciocănituri constă în repetarea afirmației de pornire: *Chiar dacă* ______________ [completează spațiul gol cu problema pe care încerci să o rezolvi], *mă iubesc și mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.*

Doresc să îți prezint acum o alternativă, pe care noi o numim „afirmație a opțiunilor". Aceasta a fost creată de

dr. Patricia Carrington, una din pionierele EFT, și constă în schimbarea finalului afirmației de pornire cu o opțiune. Există două justificări pentru folosirea unei afirmații a opțiunilor:

a. Îți asigură o alternativă dacă îți vine greu să spui: „Mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi."

b. Îți conferă un sentiment de putere, ajutându-te să simți că îți controlezi propria experiență.

O afirmație a opțiunilor sună astfel: *Chiar dacă* ______________ [completează spațiul gol cu problema pe care încerci să o rezolvi], *optez pentru* ______________ [completează spațiul gol cu o afirmație pozitivă].

Spre exemplu:

Chiar dacă sunt furios din cauza lucrurilor care s-au întâmplat la serviciu, optez pentru a mă detașa.

Chiar dacă mă doare spatele, optez pentru a mă relaxa.

Chiar dacă mă simt frustrat din cauză că i-am spus cutare lucru, optez pentru a mă ierta pe mine însumi.

Folosește-ți intuiția pentru a stabili când este mai potrivit să începi cu o afirmație a opțiunilor în locul celei de pornire.

....

„Mă simt copleșit!"

Melissa tocmai și-a realizat unul din principalele obiective în viață, terminând de scris prima ei carte. Ea a visat ani la rând să o scrie, așa că ai putea fi tentat să crezi că acum se simțea mândră, sărbătorind și făcând pașii necesari pentru a-și promova cartea.

Nici vorbă însă! Melissa se simțea blocată.

Luni la rând, ea nu a făcut nimic pentru a-şi promova cartea. Toate exemplarele îşi găsiseră locul în garaj. Când am întrebat-o de ce, mi-a răspuns:

– Sunt prea multe lucruri de făcut! Trebuie să creez un site pentru promovarea cărţii, să contactez site-ul Amazon etc. Nu ştiu să fac astfel de lucruri! Am o listă lungă de un kilometru cu lucruri care trebuie făcute, dar nu mă pot apuca de nimic!

După ce am mai discutat o vreme cu ea, am detectat un sabotaj subconştient şi o rezistenţă în faţa schimbării. Vom discuta despre ambele tipare în capitolul 4. Înainte de a mă ocupa însă de rezolvarea lor, primul lucru pe care trebuia să îl fac era să o ajut pe Melissa să scape de sentimentul de copleşire. În acest scop, am aplicat mai multe runde de ciocănituri.

Scenariu pentru o şedinţă de terapie prin ciocănituri: „Mă simt stresat, epuizat şi copleşit"

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Înainte de a începe să aplici ciocăniturile, întreabă-te: „Din ce motiv mă simt copleşit? Ce nu cred că pot duce la bun sfârşit? Ce anume mă stresează?"

Încearcă apoi fraza de pornire: *„Sunt copleşit şi am prea multe lucruri de făcut."* Evaluează cât de adevărată ţi se pare ea pe o scală de la 0 la 10, 10 fiind valoarea care desemnează adevărul absolut, iar 0 cea care arată că nu consideri deloc adevărată fraza. Dacă este posibil, identifică principalul gând sau eveniment care te stresează şi evaluează-le de asemenea pe scala de la 0 la 10. În acest

fel vei putea pătrunde mai adânc în esenţa problemei şi vei putea obţine rezultate mai edificatoare.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă mă simt stresat şi copleşit şi chiar dacă am prea multe lucruri de făcut, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am o listă lungă de un kilometru cu lucruri de făcut, care mă stresează, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă simt că nu voi reuşi niciodată să duc la bun sfârşit lucrurile, căci nu mi se pare că sunt suficient de inteligent, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Sprânceană: Nu pot face tot ce am de făcut...
Partea laterală a ochiului: Mă simt copleşit...
Sub ochi: Sunt atât de stresat şi mă simt atât de copleşit...
Sub nas: Pur şi simplu, sunt prea multe lucruri de făcut...
Bărbie: Sunt copleşit...
Claviculă: Prea multe lucruri de făcut...
Sub braţ: Prea puţin timp...
Creştetul capului: Nu pot face faţă...

Sprânceană: Nu ştiu cum o să reuşesc să rezolv toate problemele...
Partea laterală a ochiului: Nu pot să le rezolv...
Sub ochi: Căci am prea multe lucruri de făcut...
Sub nas: Am nevoie de ajutor...
Bărbie: Ziua nu este suficient de lungă...
Claviculă: Pentru a rezolva tot ce am de rezolvat...
Sub braţ: Mă simt atât de copleşit...
Creştetul capului: Mă simt atât de copleşit...

Continuă să aplici ciocăniturile de-a lungul mai multor runde negative (consideră-le runde ale „adevărului", căci de fapt atunci când rostești aceste afirmații, ceea ce faci este să spui ceea ce simți, să îți descrii adevărul personal!). Dacă te simți pregătit, treci apoi la rundele pozitive.

Sprânceană: Optez pentru a mă relaxa...
Partea laterală a ochiului: Dispun de resursele necesare pentru a duce la bun sfârșit tot ce am de făcut...
Sub ochi: Am făcut astfel de lucruri și înainte, deci pot să le fac și acum...
Sub nas: Optez pentru a mă elibera de sentimentul de neputință / copleșire...
Bărbie: Trebuie să termin ce am de făcut...
Claviculă: Iar stresul nu mă va ajuta cu nimic...
Sub braț: Elimin sentimentul de neputință / copleșire...
Creștetul capului: Mă eliberez complet de el.

Continuă să aplici ciocăniturile repetând aceste afirmații pozitive ori de câte ori simți nevoia.

Reține: ceea ce descriem aici sunt simple afirmații de ordin general. Cu cât vei fi însă mai specific în legătură cu situația ta personală, cu atât mai bune vor fi rezultatele pe care le vei obține. Spre exemplu, dacă în timpul rundelor de dinainte ți-ai dat seama că principalul motiv de stres este un proiect pe care îl ai de făcut pentru serviciu, aplică terapia prin ciocănituri pentru acest proiect și pentru ceea ce simți în legătură cu el: *„Chiar dacă mă simt profund stresat din cauza acestui proiect pe care îl am de făcut pentru serviciu și chiar dacă mi se pare că nu îl voi termina niciodată, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi."*

Repetă de trei ori afirmația, apoi aplică ciocăniturile pe suita de puncte.

În timpul acestei runde, este posibil să realizezi că te simți furios și să îți dai seama că șeful tău nu te apreciază suficient de mult pentru efortul pe care îl depui pentru acest proiect. În acest caz, continuă cu afirmația: „Chiar dacă sunt furios pe șeful meu pentru că nu îmi recunoaște eforturile, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi."

Repetă și această afirmație de trei ori, apoi aplică ciocăniturile pe suita de puncte.

Continuă astfel până când ajungi să elimini complet tot ceea ce te preocupă. Uneori, oamenii care aplică terapia prin ciocănituri nu știu când trebuie să încheie o ședință și când s-a eliminat problema cu care lucrează. Personal, obișnuiesc să le recomand clienților mei să continue să lucreze până când evaluarea problemei scade la valoarea 1 sau 2 pe scala de la 0 la 10. De bună seamă, valoarea 0 ar fi de preferat, dar uneori sentimentele noastre continuă să reverbereze o vreme, dispărând complet abia peste câteva ore.

Oricum ar fi, nu poți greși! Chiar dacă nu lucrezi decât 15 minute cu o problemă dificilă, timp în care reușești să o reduci de la valoarea 10 la 4, după care simți că nu mai poți continua, tot ai făcut un progres important! Ascultă-ți intuiția și corpul. Fă tot ceea ce poți, dar nu te extenua. Uneori este de preferat să te mulțumești cu valoarea 4 pentru o zi sau două, pentru a continua apoi procesarea atunci când te simți pregătit să revii la ea.

Pentru o ședință extinsă de terapie
prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu,
www.thetappingsolution.com/tap2.

Rezultatele obținute de Melissa

După ce a aplicat împreună cu mine terapia prin ciocănituri timp de un sfert de oră, Melissa mi-a spus:

– Știi, de fapt nu sunt chiar atât de multe lucruri de făcut în legătură cu promovarea cărții, iar ceea ce este de făcut nu mă deranjează chiar atât de tare. Tot ce trebuie să fac este să le iau pe rând și să devin conștientă că nu trebuie să le fac pe toate în același timp.

Cu alte cuvinte, perspectiva ei s-a schimbat dramatic! Ce s-a întâmplat? Ea avea aceleași lucruri de făcut ca și înainte de terapie. Din acest punct de vedere nu s-a schimbat nimic. Ce s-a schimbat în acest caz? Melissa și-a redus zgomotul din mintea ei care îi spunea că situația cu care se confrunta (toate lucrurile pe care le avea de făcut pentru a-și promova cartea) era periculoasă și copleșitoare. Mintea și corpul ei își creaseră o amenințare (prin reacția de tip „luptă sau fugi" despre care am vorbit în capitolul 1), deși aceasta nu exista de fapt. Nu exista niciun pericol fizic care să o amenințe, dar tiparele ei mentale îi creau o stare de stres și de blocaj.

Așa cum îmi place să repet des: folosirea EFT ne face mai *inventivi*. Ajungem astfel să simțim că putem face față mai ușor lumii din jurul nostru. Este ca și cum s-ar aprinde un bec în creierul nostru, convingându-l pe acesta că lucrurile de care se temea nu există și că locul în care se află nu este înfricoșător. Corpul îl urmează imediat, iar noi facem față mult mai bine situației cu care ne confruntăm! Ajungem astfel la înțelegere și la pace – în legătură cu noi înșine, cu ceilalți oameni și cu circumstanțele exterioare.

Ce îi face pe unii oameni să își vadă liniștiți și senini de zilele în care sunt foarte ocupați, să savureze provocările și să evolueze fără niciun efort aparent între diferitele sarcini

și evenimente, în timp ce alții intră în panică, simțindu-se stresați și copleșiți?

Primii și-au dezvoltat convingeri și moduri de a gândi sănătoase și echilibrate, în timp ce ceilalți nu au făcut acest lucru. Cu ajutorul EFT noi putem schimba aceste convingeri și moduri de a gândi, înlocuindu-le cu altele, mai echilibrate. Putem înceta să mai reacționăm emoțional, ancorându-ne într-o mai mare măsură în starea existențială (de a fi pur și simplu). Putem reduce zgomotul mental din capul nostru și ne putem elibera de stres, de anxietate și de sentimentul că suntem copleșiți. Devenim astfel mai inventivi, așa cum dovedește cazul Melissei. Ne vedem liniștiți de viață și învățăm să ne bucurăm de ea!

Un sfat: Ce anume te face să te simți copleșit? Vorbește liber despre acest subiect și aplică ciocăniturile

Oamenii care de-abia încep să practice EFT se simt adeseori blocați, „neștiind ce să spună" atunci când aplică ciocăniturile. Ei se plâng că nu știu dacă aplică corect tehnica și ce cuvinte să folosească. O modalitate simplă și amuzantă de a face acest lucru constă în descrierea liberă, într-un limbaj de conversație, a problemei cu care te confrunți, în timp ce aplici ciocăniturile pe suita de puncte. Nu trebuie să urmezi strict protocolul terapiei prin ciocănituri, ci poți vorbi liber despre lucrurile care te preocupă în timp ce aplici ciocăniturile.

Spre exemplu, imaginează-ți că vorbești la telefon cu un prieten și că îi povestești ce zi îngrozitoare ai avut la serviciu. În tot acest timp aplică terapia prin ciocănituri! Prietenul tău nu trebuie să știe ce faci. În timp ce îți descarci astfel

tensiunea nervoasă, corpul tău se calmează şi procesează emoţiile prin care treci. În acest fel, poţi profita de beneficiile terapiei prin ciocănituri fără a-ţi crea un scenariu particular.

Nu este nimic greşit în a-ţi descărca tensiunea nervoasă. Problemele apar doar atunci când faci acest lucru în mod repetat, referindu-te la acelaşi subiect, fără ca în tine să se schimbe ceva. Dacă vei aplica însă ciocăniturile în timp ce te descarci, multe lucruri se vor schimba:

a. Te vei elibera mult mai rapid de obsesia ta.

b. Perspectiva ta asupra situaţiei se va schimba.

c. Vei descoperi în mod natural soluţii ingenioase.

Foarte mulţi oameni îmi spun că nu există nicio soluţie pentru situaţia cu care se confruntă. Eu nu îi contrazic niciodată, dar le cer să aplice ciocăniturile în timp ce îmi povestesc despre stresul lor sau despre starea lor de furie ori de tristeţe. Cel mai adesea, ei descoperă chiar în timp ce îmi povestesc soluţii potenţiale la care nu se gândiseră până atunci. De aceea, nu ezita să te plângi, să te lamentezi şi să te descarci din punct de vedere emoţional – dar nu uita să aplici ciocăniturile în tot acest timp. Vei vedea astfel cu ochii tăi diferenţa!

....

Poveştile pe care le spui

Lauren, o mamă a doi copii din Colorado, era nemulţumită de căsnicia sa şi de greutatea sa corporală, şi în plus se simţea copleşită şi deprimată. Ea şi-a început şedinţa cu mine povestindu-mi ce se întâmpla în viaţa ei.

A vorbit fără pauză timp de 20 de minute, insistând îndeosebi asupra situaţiei de la locul de muncă, pe care o considera extrem de dramatică. Am încercat să o întrerup de câteva ori pentru a o întreba cum se simte, dar nu am avut niciun succes.

În cele din urmă, mi-am ridicat palma către ea, în clasicul semn de „stop". Am reuşit astfel să o fac să tacă, după care i-am spus plin de înţelegere, dar cu fermitate:

– Lauren, gata cu poveştile. Ştiu că este o istorie dramatică, dar aceasta nu eşti *tu*.

Lauren a înţeles instantaneu ce doresc să spun. S-a oprit, a inspirat profund, după care mi-a spus:

– O, Doamne... Într-adevăr, nu fac altceva decât să povestesc întruna aceste lucruri!

Problema lui Lauren nu era că îmi spunea aceste lucruri, ci faptul că se identifica atât de plenar cu ele. Nu făcea altceva decât să se gândească tot timpul la ele, să le povestească la infinit oricui era dispus să o asculte şi să ruleze întruna acelaşi scenariu. Nu era conectată cu sentimentele ei, nu avea o perspectivă analitică şi nu căuta efectiv o soluţie, ci îi plăcea pur şi simplu să povestească faptele.

Cu toţii facem foarte frecvent acest lucru, devenind fascinaţi de propria noastră telenovelă, cu toţi eroii şi cu toate dramele ei. Povestim adeseori istorii legate de ce „ne-au făcut" ceilalţi oameni, cât de urât am fost trataţi şi cât de nedreaptă este această lume. Ne descriem astfel la infinit supărarea, durerea sufletească, gelozia, teama şi celelalte emoţii negative, încercând să validăm astfel ce am făcut şi să dăm vina pe alţii.

Cu ce rămânem însă în urma acestor poveşti? Ce avem de câştigat de pe urma lor?

Viaţa lui Lauren nu avea să se schimbe decât dacă ea înceta să mai povestească la infinit aceleaşi lucruri. De îndată ce a înţeles acest lucru, am început să aplicăm împreună o şedinţă de terapie prin ciocănituri pentru obiceiul ei de a spune poveşti. Aşadar, nu am lucrat propriu-zis asupra situaţiei de la locul ei de muncă, deşi acesta era motivul pentru care venise la mine. Am folosit în acest scop afirmaţiile:

„Chiar dacă îmi spun tot timpul aceste povești și mă agăț de drama mea personală, mă accept plenar și în totalitate pe mine însămi."

„Chiar dacă rulez din nou și din nou aceleași tipare, mă accept plenar și în totalitate pe mine însămi."

Ne-am focalizat apoi asupra *emoțiilor* pe care le asocia cu povestea sa. Nu ne-am propus să ignorăm în sine povestea, ci doar să o procesăm într-o direcție diferită. În final, când am întrebat-o pe Lauren cum se simțea în legătură cu situația ei, ea a reușit să se calmeze și să se conecteze cu inima sa, după care mi-a răspuns:

– Mi se pare că fac prea multe lucruri pentru alții și prea puține pentru mine. De aceea, sunt plină de resentimente.

A fost o mare revelație pentru Lauren, așa că am explorat și alte cazuri din viața ei în care îi pusese pe alții mai presus, ignorându-și propriile nevoi, după care toată lumea a avut de suferit. Atunci când călătorești cu avionul, unul din primele lucruri care ți se spune este că în caz de depresurizare, trebuie să îți pui mai întâi propria mască de oxigen pe față înainte de a încerca să ajuți pe altcineva. Cam așa trebuia să procedeze și Lauren. Cu această ocazie, ea a înțeles că trebuie să își pună pe primul loc propriile nevoi înainte de a putea oferi ceva celorlalți oameni. Avea să facă oare ea acest lucru?

Unul din lucrurile cele mai interesante legate de EFT este flexibilitatea acestei tehnici. Ea poate avea un succes foarte mare dacă este asociată cu alte sisteme și procese, inclusiv cu vizualizarea focalizată. De aceea, m-am decis să încerc o astfel de combinație cu Lauren.

I-am spus că avea în minte un program de computer numit „Pune-i pe ceilalți pe primul loc" și am întrebat-o dacă dorește să îi instalez un alt program, numit „Pune-te

pe tine pe primul loc". A acceptat imediat analogia și a fost de acord cu mine că rula un program greșit și că avea nevoie de unul nou.

Am călăuzit-o astfel de-a lungul unui proces de vizualizare cu ochii închiși, timp în care a continuat să aplice ciocăniturile pe suita de puncte. Am „dezinstalat" astfel vechiul program și i-am „instalat" noul program. Mintea noastră lucrează într-o manieră misterioasă. Deși nu pot pretinde că înțeleg pe deplin ce se întâmplă, cert este că am reușit în mod repetat să obțin rezultate pozitive prin călăuzirea clienților mei de-a lungul acestui proces. Pas cu pas, Lauren a reușit să își șteargă vechile fișiere (vechile obiceiuri) și să își instaleze altele, mai sănătoase.

Problema era: avea să funcționeze oare noul program? Lauren a participat la ședința cu mine într-o zi de vineri, și iată ce email am primit de la ea în lunea care a urmat:

> Am petrecut un weekend cu adevărat minunat... Ședința de terapie de vineri m-a proiectat parcă într-o altă dimensiune existențială! Am o perspectivă diferită asupra mea și a celorlalți oameni. Este ca și cum ceea ce gândesc s-ar fi contopit cu ceea ce simt în inima mea; ca și cum în mine s-ar fi produs o aliniere. Înainte mă gândeam foarte mult și știam ce *îmi doream* să simt în inima mea, dar nu reușeam să îmi echilibrez cu adevărat mintea și inima. Acum... nu mai există niciun decalaj între ceea ce știu că este corect pentru mine și ceea ce *simt* în această privință. Emoțiile s-au aliniat cu deciziile din capul meu!

Se pare că povestea pe care și-o spune Lauren la ora actuală s-a schimbat fundamental!

Pune-ți întrebări... legate de povestea pe care ți-o spui

Tu ce povești îți spui, de care ai dori să te eliberezi?
Care este ultima poveste pe care o spui despre tine și despre viața ta?
Care sunt vechile programe pe care le rulezi și pe care ai dori să le ștergi?
Ce programe noi ai dori să îți instalezi?

„Lumea mă stresează"

Marea majoritate a oamenilor ar profita enorm dacă nu s-ar mai uita niciodată la știri. Cantitatea de negativitate, teamă și dezinformare pe care o transmit acestea este colosală. Pe de altă parte, îngroparea capului în nisip – ca struțul – nu reprezintă nici ea cea mai bună soluție, căci te face să nu ai nici cea mai mică idee despre ceea ce se întâmplă în lume. În acest caz, ce este de făcut? Există vreo modalitate de a te informa și de a te focaliza exclusiv asupra lucrurilor care contează, fără a fi afectat în mod negativ de știri?

Eu cred că da, și că EFT te poate ajuta. Realitatea este că atât timp cât ne stresăm din cauza planetei, a politicii, a războaielor și a celorlalte știri de care suntem interesați, noi ne facem singuri rău și ne pierdem din inventivitate.

Supărarea având ca fond probleme legate de mediu nu îi face acestuia din urmă niciun bine. Foarte mulți oameni au convingerea greșită că nimic nu se va schimba în această lume decât dacă vor deveni furioși. În realitate, singura modalitate de a influența în bine lumea în care trăim sunt *acțiunile noastre pozitive* – nu stresul.

Am devenit conștient de această realitate acum câteva săptămâni, prin intermediul unei prietene apropiate care era foarte preocupată de soarta animalelor. Ea a aflat de un vecin care avea mai mulți câini și un cal, pe care îi trata însă necorespunzător. De aceea, a anunțat autoritățile competente, dar din motive juridice, acestea nu puteau face nimic.

Am lucrat împreună asupra emoțiilor legate de situația care o nemulțumea: asupra mâniei sale, asupra sentimentului de neputință (o temă comună în lumea în care trăim), asupra tristeții sale din cauza animalelor tratate inadecvat și așa mai departe.

Când am terminat, prietena mea se simțea mai împăcată și a căpătat o perspectivă nouă asupra evenimentelor. A continuat să îi pese de animale, dar fără să se simtă atât de rău. Diferența pare minoră, dar efectele ei asupra vieții prietenei mele au fost fundamentale. Vom arăta în capitolul despre relații cât de ușor este să îi schimbăm pe cei din jurul nostru atunci când ne transformăm propriile convingeri, starea de spirit și perspectiva asupra lor. Același lucru este adevărat inclusiv în privința schimbării lumii în care trăim.

Scenariu pentru o ședință de terapie prin ciocănituri: „Ce anume te stresează cel mai tare?"

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Gândește-te puțin la toate lucrurile care se petrec în această lume și care te stresează. Haide acum să facem o ședință de terapie prin ciocănituri pentru a te elibera de acest stres:

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă sunt stresat în legătură cu ____________ [descrie problema care te stresează], optez pentru a mă relaxa.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu mă pot opri din a mă gândi la ____________ [descrie problema care te stresează], mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă sunt extrem de îngrijorat în legătură cu ____________ [descrie problema care te stresează], optez pentru a mă simți în siguranță.

Sprânceană: Sunt atât de stresat în legătură cu această problemă...

Partea laterală a ochiului: Nu este corect...

Sub ochi: Toate aceste probleme din lumea în care trăim...

Sub nas: Mă stresează...

Bărbie: Toate aceste griji...

Claviculă: Toată această anxietate...

Sub braț: Pe care o asociez cu această problemă...

Creștetul capului: Și cu lumea în care trăim.

Sprânceană: Trebuie să îmi fac griji în legătură cu aceste probleme...

Partea laterală a ochiului: Dacă eu nu îmi fac griji, cine își va face?

Sub ochi: Trebuie să îmi fac griji...

Sub nas: Toate aceste griji...

Bărbie: Tot acest stres...

Claviculă: Nimic nu se va schimba decât dacă eu îmi voi face griji...

Sub braț: Nimic nu se va schimba decât dacă mă voi stresa...

Creștetul capului: Toate aceste griji...

Continuă să aplici ciocăniturile până când simți o stare de ușurare, iar apoi treci la rundele pozitive:

Sprânceană: Optez pentru a mă relaxa...

Partea laterală a ochiului: Optez pentru a nu mai fi atașat...

Sub ochi: Pot genera o schimbare în bine inclusiv dacă mă relaxez...

Sub nas: Mă pot detașa de aceste emoții negative...

Bărbie: Ceea ce nu înseamnă că nu-mi mai pasă...

Claviculă: Nu trebuie să fiu stresat din cauză că îmi pasă...

Sub braț: Nu trebuie să fiu stresat pentru a putea genera o schimbare în bine...

Creștetul capului: Mă detașez...

Pentru o ședință extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap3.

O nouă perspectivă

Probabil că ai remarcat o temă recurentă a acestui capitol: ori de câte ori lucrăm cu anxietatea, copleșirea și presiunile vieții moderne, ceea ce face EFT este să ne *schimbe perspectiva.*

Noi nu schimbăm în mod magic situația. Dacă voi descoperi vreodată o metodă capabilă să facă așa ceva, poți fi sigur că te voi informa, dar până atunci... este important faptul că ne putem schimba perspectiva și reacțiile în fața situației existente. Unul din lucrurile cele mai uimitoare pe care le-am descoperit lucrând cu EFT în ultimii zece ani a

fost acela că atunci când îți schimbi perspectiva, sentimentele, reacțiile și chiar situația însăși se schimbă în mod natural – de cele mai multe ori în bine.

De aceea, aplică terapia prin ciocănituri pentru a reduce zgomotul din mintea și din viața ta, pentru a putea descoperi astfel o perspectivă mai clară și pentru a începe să îți spui o poveste diferită. Chiar dacă avem o viață ocupată și trăim într-o lume febrilă, noi putem face acest lucru cu grație, cu bucurie și într-o stare de pace. EFT poate face posibilă această realitate.

Exercițiu: Ar trebui să...

Expresia *ar trebui să* face parte integrantă din vocabularul nostru curent. Din păcate, de ea sunt atașate de regulă o sumedenie de sentimente negative: vinovăție, teamă, rușine, regret etc. De multe ori noi nici măcar nu observăm că ne minimalizăm singuri, că ne stresăm și că ajungem să ne simțim încă și mai copleșiți atunci când folosim expresia *„Ar trebui să..."*

Ar trebui să fac mai multe exerciții fizice.
Ar trebui să mănânc mai sănătos.
Ar trebui să lucrez mai mult.
Ar trebui să fiu mai slab.
Ar trebui să îmi petrec mai mult timp cu copii.
Ar trebui să citesc mai mult.
Ar trebui să fiu un părinte mai implicat.
Și așa mai departe... la infinit.

Marea problemă asociată cu această expresie este prezumția că nu suntem suficient de buni așa cum

suntem. Ea ne umple de rușine și ne face să ne focalizăm asupra eșecurilor și nereușitelor noastre. Dacă am înlocui expresia *„ar trebui să"* cu *„optez pentru a"*, nu ne-am mai submina singuri și ne-am simți mult mai puternici.

Optez pentru a face mai multe exerciții fizice.
Optez pentru a mânca mai sănătos.
Optez pentru a lucra mai mult.
Optez pentru a fi mai slab.
Optez pentru a-mi petrece mai mult timp cu copii.
Optez pentru a citi mai mult.
Optez pentru a fi un părinte mai implicat.

Sună mult mai bine, nu-i așa? Prin urmare, îți propun să descoperi tot ce simți că *ar trebui să* faci și să aplici terapia prin ciocănituri asupra acestor sentimente, înlocuindu-le apoi cu opțiunile pozitive.

Ia o foaie de hârtie și ceva de scris și fă o listă cu tot ceea ce crezi că „ar trebui să" faci. Folosește-te de lista de mai sus pentru a te inspira, dar aplic-o la experiențele tale personale. Cunoscând natura umană, nu cred că va fi o listă greu de făcut!

Dacă ai terminat lista, începe să lucrezi asupra ei cu ajutorul ciocăniturilor, pe rând.

Spre exemplu, dacă ai notat pe listă: *„Ar trebui să fac mai multe exerciții fizice"*, ciocănește-ți punctul loviturii de karate în timp ce repeți de trei ori: „Chiar dacă ar trebui să fac mai multe exerciții fizice, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi."

Continuă apoi să aplici ciocănituri asupra celor opt puncte, repetând de fiecare dată: „Ar trebui să fac mai multe exerciții fizice."

Aplică tehnica până când ajungi să simți o schimbare, ca și cum această afirmație nu ți se mai pare adevărată.

În acest caz, continuă să aplici ciocăniturile, dar schimbă fraza pe care o repeţi cu: „Optez pentru a face mai multe exerciţii fizice" (sau cu orice altă frază pe care o consideri adecvată; de pildă, poţi ajunge la concluzia că faci deja suficiente exerciţii fizice!).

Continuă astfel cu celelalte afirmaţii de pe listă care încep cu *„ar trebui să"* şi aplică ciocăniturile asupra lor până când ajungi să simţi o schimbare, apoi înlocuieşte-le cu emoţii noi, pozitive. Dacă lista este foarte lungă, poţi practica terapia prin ciocănituri asupra câtorva afirmaţii din ea, după care poţi continua mai târziu sau a doua zi.

Dacă ai terminat cu toate afirmaţiile, observă ce simţi. Cel mai probabil vei fi surprins de iubirea de sine, compasiunea şi pacea pe care vei începe să le simţi. Dacă în zilele următoare constaţi că reîncepi să gândeşti în termenii *„ar trebui să"*, fă o nouă şedinţă terapeutică!

Viaţa eliberată de *„ar trebui să"* este o viaţă plină de posibilităţi. Atunci când optăm pentru a face ceva, noi ne simţim mai puternici, mai liberi şi mai mulţumiţi.

Noi explorări

Doreşti să te eliberezi şi mai puternic de stresul de zi cu zi? Dacă da, poţi descărca o meditaţie de eliminare a stresului (vândută de regulă cu 19,95 dolari, dar gratuită pentru cumpărătorii acestei cărţi) de pe site-ul www.thetappingsolution.com/stress.

CAPITOLUL 4



DEPĂŞIREA REZISTENŢEI LA SCHIMBARE

Moartea nu este teama cea mai mare pe care o avem. Cea mai mare teamă a noastră este asumarea riscului de a trăi şi de a exprima cine suntem cu adevărat.

DON MIGUEL RUIZ

Acum, că ne-am redus o parte din zgomotul mental generat de stres, de sentimentul că suntem copleşiţi şi de anxietate, vom trece la aplicaţii concrete ale EFT pentru crearea de schimbări în toate domeniile vieţii noastre.

La urma urmelor, de aceea citeşti această carte, pentru că doreşti să schimbi anumite lucruri în viaţa ta. Indiferent dacă doreşti să scazi în greutate, să îţi vindeci o boală fizică, să îţi îmbunătăţeşti situaţia financiară sau o relaţie curentă, ori să atragi o nouă relaţie în viaţa ta, ceea ce îţi doreşti este să schimbi ceva. Chiar acesta este subiectul capitolului de faţă: schimbarea.

Înainte de a trece la efectuarea unor schimbări concrete, trebuie să examinăm o mică problemă sâcâitoare cu care ne confruntăm majoritatea dintre noi. Dincolo de dorinţa de

a ne schimba circumstanţele vieţii, mulţi dintre noi nutrim o convingere care ne sabotează: *o rezistenţă subconştientă la schimbare.* Celor mai mulţi dintre oameni nu le plac schimbările, căci se simt mai confortabil atât timp cât lucrurile rămân aşa cum erau. Efortul lor este mai mic, căci cunosc actualele circumstanţe; de aceea, o parte din ei îşi *doreşte* ca ei să rămână blocaţi. După cum spune zicala: mai bine să convieţuieşti cu demonul pe care îl cunoşti decât să te confrunţi cu unul pe care nu îl cunoşti încă. De multe ori, ne vine mai uşor să ne confruntăm cu situaţia care ne este familiară, chiar dacă aceasta este departe de a fi ideală, decât să ne asumăm riscul de a ne confrunta cu o persoană sau cu o situaţie necunoscută. De aceea, atunci când începem să ne gândim la schimbarea anumitor lucruri din viaţa noastră, această rezistenţă latentă intervine rapid.

Parcă te aud: „Mie nu mi-e teamă de schimbare! Îmi *doresc* să slăbesc! Îmi *doresc* să am mai mulţi bani! Îmi *doresc* să mă vindec!"

Sunt convins că îţi doreşti toate aceste lucruri *la nivel conştient,* dar ştiu din experienţă că toţi oamenii au convingeri, temeri şi blocaje subconştiente sau semiconştiente. Noi declarăm adeseori că dorim ca lucrurile să se schimbe în viaţa noastră, dar continuăm să rămânem blocaţi. Nu numai că nu progresăm, dar de multe ori chiar dăm înapoi.

Teama de a obţine ceea ce îţi doreşti

Orice om îşi doreşte la nivel conştient să aibă succes. Din păcate, subconştientul nostru are de multe ori propria sa agendă. Mintea conştientă conţine gândurile noastre de zi cu zi, deciziile pe care le luăm şi aşa mai departe. Cea subconştientă are însă o putere mult mai mare, regizând din culise întregul spectacol. Ea stă la baza tuturor gândurilor şi deciziilor

noastre, iar programele pe care le operează au fost asimilate în copilărie, pe baza experienţelor noastre de atunci.

Tu de câte ori nu ţi-ai propus să schimbi anumite lucruri (de pildă, să începi să faci exerciţii fizice) numai pentru a te lăsa rapid păgubaş? De câte ori nu te-ai condamnat apoi singur, spunându-ţi în fel şi chip şi găsind tot felul de motive deloc flatante pentru care nu ai dus la bun sfârşit ceea ce te-ai apucat să faci? Cu cât repeţi mai des acest mecanism, cu atât mai mult se înrăutăţesc lucrurile. Cu cât dai greş de mai multe ori, cu atât mai redusă devine încrederea ta în tine însuţi şi cu atât mai abruptă devine spirala descendentă pe care o apuci.

Pune-ţi întrebări... Dificultatea de a accepta schimbările

Nu eşti foarte sigur dacă ai dificultăţi în a accepta schimbările? Iată câteva maniere în care se manifestă teama de schimbare. Recunoşti vreuna dintre ele?

- **Autosabotarea:** când lucrurile încep să meargă bine în viaţa ta, găseşti o modalitate de a o scrânti.
- **Amânarea / tărăgănarea:** descoperi că nu ai început încă ce ţi-ai propus sau că nu ai avansat prea mult.
- **Perfecţionismul:** nu mergi mai departe până când ceea ce faci la ora actuală nu devine absolut perfect.
- **Lipsa de claritate:** nu începi un proiect nou deoarece nu ţi-e foarte clar ce anume îţi doreşti.
- **Indecizia:** eşti incapabil să iei o decizie clară, aşa că nu poţi progresa.

Dacă recunoşti vreunul din aceste tipare în viaţa ta, este important să explorezi posibilitatea de a opune rezistenţă în faţa schimbării. Atât timp cât nu vei rezolva această problemă, dificultăţile cu care te confrunţi vor continua.

Există vreun motiv pentru a nu slăbi?

Marie a repetat ani la rând că trebuie să slăbească. Ea a încercat toate dietele care există, a avut mici succese, dar s-a îngrăşat rapid la loc, fluctuând de fiecare dată în jurul a 3,5 kilograme în plus sau în minus.

Când am început să lucrăm împreună şi să discutăm despre greutate, ea mi-a spus:

– De îndată ce ajung la 65 de kilograme, nu reuşesc să mai slăbesc niciun gram. Este ca şi cum ar suna o alarmă, iar ceva din mine începe să mă autosaboteze. Fie renunţ la exerciţiile fizice, fie încep să mănânc mai mult, fie renunţ la dieta pe care o urmez. Cert este că descopăr o metodă rapidă de a pune la loc kilogramele pe care le-am pierdut.

Marie îşi dădea seama că ceva o bloca la nivel psihologic, căci i se părea anormal să se blocheze de fiecare dată la aceeaşi greutate. Nu era conştientă de vreun gând sau de vreun tipar care să se activeze atunci când ajungea la greutatea respectivă, spunându-i: „Opreşte-te! Nu mai fă exerciţii! Nu mai mânca sănătos!", dar tiparul continua să se repete, aşa că Marie îşi dădea seama că ceva nu era în regulă.

I-am pus mai multe întrebări eficiente menite să identifice rezistenţa în faţa schimbării (le vei găsi la pagina 82), iar cea cu care a rezonat imediat a fost: „Cine va fi rănit sau supărat dacă vei slăbi exact atât cât îţi doreşti şi dacă vei trece de limita celor 65 de kilograme?" Mi-a răspuns imediat: „Sora mea."

Când am rugat-o să îmi explice, mi-a spus că în copilărie şi-a idolatrizat sora mai mare şi încă îşi mai amintea de o zi în care aceasta i-a spus, cel mai probabil într-o stare de enervare şi având problemele ei:

– Eşti prea frumoasă şi prea suplă! Mă faci să mă simt ca o vacă grasă!

Nu a fost singura dată în care sora ei a criticat-o pentru că arăta mai bine decât ea, dar aceasta era cea mai puternică amintire. Ceva mai recent, succesele lui Marie i-au atras din nou criticile sorii sale, amplificându-i astfel convingerea că nu trebuia să fie mai suplă sau mai frumoasă decât sora ei! Prin urmare, ea s-a îngrăşat suficient de mult pentru a se simţi într-o zonă de „siguranţă". Pentru subconştientul ei, era mai important ca sora ei să o aprobe decât să se simtă „suplă şi frumoasă".

De îndată ce a devenit conştientă de acest lucru, Marie a aplicat terapia prin ciocănituri asupra incidentului din copilărie cu sora ei şi asupra emoţiilor sale legate de acesta. În plus, ea a aplicat ciocăniturile ca un catalizator pentru a-şi schimba relaţia cu sora ei, inclusiv reacţiile sale, fapt care i-a permis să se vindece pe multiple planuri.

Frumuseţea identificării tiparelor de acest fel constă în faptul că acestea depăşesc cu mult problema de la care s-a plecat (în cazul de faţă pierderea în greutate), afectând multe alte domenii din viaţa noastră. Atunci când putem vindeca astfel de relaţii şi astfel de tipare, schimbările în bine pot deveni de-a dreptul dramatice.

Să facem o analiză mai aprofundată

Metaforic vorbind, noi avem două aspecte: unul care doreşte să experimenteze schimbarea personală şi să fie mai mult, iar celălalt care este guvernat de nevoia de familiaritate şi de certitudine. Schimbarea, fie ea dorită sau nedorită, este prin excelenţă necunoscută, iar necunoscutul echivalează cu incertitudinea. De aceea, foarte mulţi oameni îşi pun la îndoială capacitatea de a face faţă necunoscutului. Mintea noastră face inventarul evenimentelor din trecut şi se foloseşte de ele pentru a proiecta probabilitatea de a avea

succes în viitor. În funcţie de informaţiile pe care le acumulează, ea ne poate face să mergem înainte sau poate declanşa o reacţie de teamă, împiedicând astfel orice progres viitor.

Pune-ţi întrebări... Schimbarea

Iată câteva întrebări pe care merită să ţi le pui pentru a identifica dacă ai sau nu o rezistenţă subconştientă în faţa schimbării. Gândeşte-te la o schimbare pe care doreşti să o faci în viaţa ta, apoi întreabă-te:

Ce se va întâmpla dacă acest lucru se va schimba?
Ce vor crede ceilalţi despre această schimbare?
Ce durere aş putea experimenta dacă voi face această schimbare?
Ce voi avea de pierdut dacă voi face această schimbare?

Rezistenţa în faţa schimbării

Înţelegerea rezistenţei în faţa schimbării este foarte importantă, indiferent ce anume încerci să schimbi în viaţa ta. Tiparele subconştiente sunt aceleaşi indiferent dacă încerci să îţi vindeci corpul sau să obţii mai mulţi bani. De aceea, de-a lungul cărţii de faţă voi reveni la aceste idei, pentru a-ţi permite astfel să te asiguri că în subconştientul tău nu există nicio rezistenţă în faţa schimbării într-un domeniu sau altul din viaţa ta.

Personal, am experimentat o mare rezistenţă în faţa schimbării atunci când mi-am propus să îmi lărgesc afacerea şi să am un succes financiar mai mare. La câţiva ani după facultate am dat lovitura cu o afacere în domeniul dezvoltării pe Internet şi al consultanţei în domeniul marketingului.

Venitul meu anual era de trei ori mai mare decât cel al prietenilor mei apropiaţi.

Pentru a sărbători acest succes (dar şi pentru a mă distra cu prietenii), am organizat o vacanţă de o săptămână în Mexic pentru 12 oameni, închiriind în acest scop două vile fabuloase. Ne-am distrat fantastic şi nu voi uita niciodată acea vacanţă. A fost o experienţă pozitivă, care mi-a întărit şi mai mult dorinţa de a avea succes. În anul următor, când am încercat să repetăm experienţa, cele două vile nu mai erau disponibile la acelaşi preţ. Am fi putut relua experienţa, dar numai dacă fiecare dintre prietenii mei ar fi fost dispus să plătească mai mult.

Am încercat să îi adun pe oameni, dar mai mulţi dintre ei mi-au spus că nu îşi puteau permite noul preţ. Plin de entuziasm, am încercat să îi conving cât de important era să fim împreună şi să trăim o experienţă de neuitat. Unul din răspunsurile pe care le-am primit a fost: „Noi toţi la un loc avem banii pe care îi ai tu singur, aşa că nu ne permitem să facem chiar tot ce ne dorim."

Nu a fost o conversaţie prea plăcută. Nu numai că mi-am pierdut entuziasmul legat de excursie, dar ceva din mine s-a simţit rău la gândul că am mai mulţi bani decât prietenii mei. Oare mă invidiau aceştia pentru succesul meu financiar? Aveam să îmi pierd prietenii?

La acea vreme nu aveam încă o încredere în sine suficient de mare, iar sentimentul că meritam să mă bucur de o recompensă financiară oricât de mare nu era încă suficient de puternic pentru a anula şocul conflictului cu prietenii mei din cauza banilor pe care îi aveam (la acea vreme nu descoperisem încă procesul terapiei prin ciocănituri!). Deloc întâmplător, situaţia mea financiară s-a înrăutăţit dramatic în următoarele 12 luni. Am ajuns să am foarte multe datorii, nu primeam banii de la toţi clienţii care mi-i datorau, iar

oportunitățile de afaceri s-au rărit. M-am trezit astfel că mă plâng de lipsa banilor, la fel ca și prietenii mei. În sfârșit ne aflam cu toții în aceeași barcă, așa că nimeni nu mă mai putea invidia pentru succesul meu financiar.

Abia mai târziu, când am înțeles ce s-a întâmplat și am învățat despre EFT, am început să aplic terapia prin ciocănituri pentru această problemă – asupra sentimentului că merit să mă bucur de tot ce are viața mai bun de oferit, asupra confortului în fața ideii că am mai mulți bani decât prietenii mei și asupra faptului că este în regulă să fiu diferit de ei – și mi-am revenit din punct de vedere financiar, devenind capabil să îmi recreez starea de prosperitate.

Pune-ți întrebări...
Decojirea straturilor succesive

Una din modalitățile prin care putem decoji straturile succesive pentru a afla ce se ascunde în spatele lor constă în a ne pune următoarea întrebare:

- Care este avantajul blocajului meu actual (sau al problemei cu care mă confrunt)?

Joacă-te cu această întrebare. Gândește-te sincer cu ce te ajută faptul că ești blocat în actuala situație. Este posibil să fii nevoit să pătrunzi adânc în mintea ta subconștientă. De aceea, închide ochii și fă săpături mai adânci decât de obicei.

În continuare, pune-ți următoarea întrebare:

- Care este *dezavantajul* schimbării pe care mi-o doresc (sau al rezolvării problemei cu care mă confrunt)?

Gândește-te acum la lucrurile care te-ar nemulțumi dacă schimbarea s-ar produce într-adevăr.

Iată câteva din răspunsurile pe care le-am auzit de la clienții mei. Reflectează asupra lor și vezi dacă vreunul rezonează cu tine.

Ce *avantaje* ai dacă lucrurile rămân așa cum sunt?

- *Nu ar mai trebui să schimb nimic.*
- *Îmi pot continua viața la fel ca până acum.*
- *Oamenii nu vor aștepta mai multe de la mine.*
- *Sunt familiarizat cu actuala situație.*
- *Nimeni nu s-ar simți neconfortabil din cauza mea.*

Care sunt *dezavantajele* dacă lucrurile s-ar schimba? Ce ar fi diferit?

- *Aș deveni mai vizibil. Oamenii m-ar observa.*
- *Nu aș reuși să mă descurc.*
- *Aș avea mai multe responsabilități.*
- *Oamenii s-ar aștepta la mai multe de la mine.*
- *Ar trebui să muncesc din greu pentru a păstra noua situație.*
- *Nu aș reuși să păstrez noua situație.*
- *Nu aș mai avea timp să mă relaxez.*
- *Și dacă depun tot acest efort și lucrurile nu se schimbă?*
- *Ceilalți oameni m-ar judeca sau m-ar critica.*

Tocmai ai descoperit câteva dintre motivele pentru care *nu îți dorești să te schimbi*, dar și pentru care trebuie să lucrezi din greu pentru a manifesta lucrurile pe care dorești să le schimbi în viața ta. Indiferent câte motive ai avea pentru a-ți dori aceste schimbări, cele pentru a nu schimba nimic se dovedesc mai puternice decât ele. De aceea, ele au câștig de cauză de fiecare dată! Vom aplica terapia prin ciocănituri asupra acestei rezistențe în fața schimbărilor, dar până atunci aș dori să devii conștient de aceste probleme și de felul în care acționează ele în viața ta.

Pe cine încerc să protejez?

Protecţia este o problemă esenţială pentru fiecare dintre noi. Tot ceea ce ni se pare un risc pentru siguranţa noastră activează centrii limbici din creier şi declanşează reacţia de tip „luptă sau fugi". Mintea noastră cântăreşte riscurile asociate cu lucrurile pe care dorim să le schimbăm şi care pentru ea echivalează cu necunoscutul sau cu incertitudinea. Una dintre întrebările pe care şi le pune ea este: „Va fi această schimbare bună pentru mine?" Dacă răspunsul este: „Nu, *nu* va fi bună, căci reprezintă o responsabilitate prea mare", atunci subconştientul va căuta o modalitate de a împiedica producerea schimbării.

Creierul este setat să caute pericolele şi să se focalizeze asupra lucrurilor negative pentru a păstra siguranţa fizică a corpului. Îndeosebi creierul ancestral (creierul mic sau reptilian) este setat să fie tot timpul în gardă, fiind programat să observe mai întâi de toate pericolele, înainte de a căuta „lucrurile bune din viaţă". Îţi poţi imagina cum le-ai fi putut spune strămoşilor tăi din epoca primitivă să rămână pozitivi? Să nu se mai gândească la tigrul care îi ataca şi să nu se mai teamă de el? Sau, încă şi mai dramatic, îţi poţi imagina cum ar fi fost dacă le-ai fi spus: „Ştiai că dacă te focalizezi asupra lucrurilor pozitive din viaţa ta, tigrul nu te va mai ataca?"

În acea epocă, o astfel de afirmaţie ar fi fost considerată absurdă. Din fericire, lumea modernă s-a schimbat foarte mult, iar noi avem capacitatea de a ne focaliza inclusiv asupra altor nevoi, nu doar asupra celor legate de supravieţuire. Pe de altă parte, creierul nostru nu s-a adaptat pe deplin la această schimbare.

Scenariu pentru o şedinţă de terapie prin ciocănituri: „Anxietatea legată de schimbare"

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Dacă nu eşti diferit de marea majoritate a oamenilor, înseamnă că nivelul anxietăţii tale a început să crească de îndată ce am început să *vorbim* despre schimbare. De aceea, momentul este ideal pentru o scurtă şedinţă de terapie prin ciocănituri. Alege un aspect pe care doreşti să îl schimbi în viaţa ta, apoi evaluează pe scala de la 0 la 10 afirmaţia de pornire: *„Simt o stare de anxietate la gândul de a schimba ____________ ."* În final, începe să aplici ciocăniturile.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu mă simt în siguranţă să aplic această schimbare în momentul de faţă, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu sunt dispus să elimin această rezistenţă din subconştientul meu, mă accept plenar şi în totalitate, căci acesta este nivelul meu actual.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă acum ştiu ce motive am pentru a nu accepta schimbarea, sunt deschis în faţa acceptării de sine, inclusiv a acestor sentimente.

În continuare, începe să aplici ciocăniturile asupra punctelor:

Sprânceană: Nu vreau să vorbesc despre schimbare...

Partea laterală a ochiului: Nu vreau nici măcar să aplic ciocăniturile pentru schimbare...

Sub ochi: Nu vreau decât să fiu lăsat în pace...
Sub nas: Ce-i drept, nu mă simt confortabil nici aşa cum sunt...
Bărbie: Schimbarea mă sperie...
Claviculă: Nu sunt sigur că vreau să o aplic...
Sub braţ: Nu sunt sigur că aş fi în siguranţă dacă aş aplica-o...
Creştetul capului: Devin anxios numai când mă gândesc la schimbare...

Treci apoi la rundele pozitive:

Sprânceană: Sunt anumite lucruri pe care aş fi dispus să le schimb...
Partea laterală a ochiului: Poate că sunt mai pregătit pentru schimbare decât aş fi crezut...
Sub ochi: Şi dacă schimbările ar începe să îmi placă?
Sub nas: Dacă sunt pregătit să introduc mici schimbări în viaţa mea?
Bărbie: Iar acestea s-ar dovedi mai uşoare decât aş fi crezut?
Claviculă: Mă întreb ce anume s-a schimbat...
Sub braţ: Şi de ce îmi este atât de uşor să mă decid...
Creştetul capului: Că este în regulă să introduc acum aceste schimbări!

Poate durerea fizică să împiedice o durere emoţională?

Joan avea dureri groaznice de spate, care o împiedicau să facă ceva, inclusiv să muncească. Ea primea o indemnizaţie pentru incapacitate de muncă, şi a avut sinceritatea de

a recunoaşte deschis că deşi suferea enorm, situaţia în care se afla avea avantajele ei.

Ea primea un venit constant de la stat, care, deşi nu era foarte mare, îi permitea să îşi plătească facturile. Ultima slujbă pe care o avusese înainte de boală fusese una îngrozitoare, din cauza unui şef extrem de abuziv. De aceea, când i-am cerut să se gândească la vindecarea spatelui ei, Joan a devenit imediat stresată la gândul că va trebui să se întoarcă la muncă. În mod evident, cele două probleme erau interconectate.

Am început prin a aplica terapia prin ciocănituri asupra anxietăţii sale legate de întoarcerea la muncă, a confortului pe care i-l dădea handicapul actual şi a felului în care s-ar schimba viaţa ei dacă durerea fizică de care suferea ar fi cedat; pe scurt, asupra avantajelor şi dezavantajelor situaţiei actuale. În acest fel, chiar înainte de a începe aplicarea terapiei asupra durerii fizice, lucrul asupra rezistenţei la schimbare i-a redus dramatic această durere.

Joan dorea să afle dacă o anumită parte a subconştientului său îi cauza această durere pentru a o împiedica să mai muncească. I-am sugerat să schimbe întrebarea, înlocuind cuvântul „cauza" cu *„contribuia"*. Nimeni nu merită să ducă povara grea a unei astfel de acuzaţii. Una din dificultăţile la care am asistat de-a lungul vremii atunci când oamenii încearcă să stabilească conexiunea dintre emoţii şi problemele fizice constă în faptul că această conexiune le poate amplifica vinovăţia (ca şi cum povara pe care o duc nu ar fi suficient de grea) şi le poate cauza un stres încă şi mai mare.

Atunci când explorăm această conexiune care poate sta la baza rezistenţei în faţa schimbării, noi trebuie să dăm dovadă de cât mai multă compasiune faţă de noi înşine, pornind de la premisa că am făcut întotdeauna tot ce am putut cu resursele de care am dispus. În ultimă instanţă, aşa

cum am mai discutat, corpul şi mintea noastră nu încearcă decât să ne menţină în siguranţă. Dacă înţelegem această nevoie de siguranţă, noi putem lucra asupra rezistenţei în faţa schimbării, o putem elimina cu ajutorul terapiei prin ciocăniturii, iar apoi putem actualiza schimbarea propriu-zisă.

Aşadar, ce trebuie să faci dacă descoperi că opui rezistenţă în faţa schimbării din cauză că încerci să te menţii în siguranţă (pe tine sau pe altcineva? Să aplici ciocăniturile, desigur!

Scenariu pentru o şedinţă de terapie prin ciocănituri: „Schimbarea mă face să mă simt în nesiguranţă."

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Fraza de pornire pe care trebuie să o evaluezi este: *„Schimbarea mă face să mă simt în nesiguranţă."* Dă-i o valoare pe scala de la 0 la 10, apoi începe să aplici terapia prin ciocănituri.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă schimbarea mă face să mă simt în nesiguranţă, îmi accept sentimentele.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu voi rămâne în siguranţă dacă voi face această schimbare, sunt deschis în faţa acestei perspective noi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am ezitat să fac până acum această schimbare datorită nevoii mele de a mă proteja, accept acum să mă deschid şi să percep această schimbare cu alţi ochi.

În continuare, începe să aplici ciocăniturile asupra punctelor:

Sprânceană: Această schimbare mă face să mă simt în nesiguranţă...

Partea laterală a ochiului: Dacă aş face-o, nu aş şti cum să mă protejez...

Sub ochi: Ştiu că schimbarea s-ar dovedi dureroasă...

Sub nas: Şi doresc să mă protejez...

Bărbie: Nu ştiu cum să mă menţin în siguranţă prin introducerea acestei schimbări...

Claviculă: Mi-ar fi foarte greu să mă menţin în siguranţă...

Sub braţ: Nu ştiu cum să mă menţin în siguranţă...

Creştetul capului: Nu ştiu cum să învăţ să mă menţin în siguranţă...

Treci apoi la rundele pozitive:

Sprânceană: Şi dacă aş rămâne în siguranţă chiar dacă aş face această schimbare?

Partea laterală a ochiului: Şi dacă dispun de mai multe resurse decât credeam?

Sub ochi: Poate că nu este atât de greu precum credeam...

Sub nas: Poate că deja am început să mă schimb, dar nu mi-am dat seama până acum...

Bărbie: Uneori mă simt mai relaxat...

Claviculă: Poate că aş putea găsi modalităţi pentru a mă simţi astfel mai des...

Sub braţ: Mă pot schimba şi mă pot proteja în acelaşi timp...

Creştetul capului: Îmi place să simt cum încrederea mea în sine creşte de la o zi la alta.

Pentru o şedinţă extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap4.

Tu ce îţi doreşti cu adevărat?

Cu toţii spunem că ne dorim schimbări, dar aşa cum am văzut în acest capitol, dorinţele conştiente nu sunt întotdeauna suficiente în acest scop. De aceea, preocuparea noastră este să aliniem grijile subconştientului cu acea parte a fiinţei noastre care *este* pregătită pentru schimbare.

Imaginează-ţi cât de uşoară ar deveni în acest caz schimbarea. Dacă nu îţi aliniezi subconştientul cu schimbarea dorită, aceasta fie nu se va petrece, fie ţi se va părea o luptă împotriva curentului. De pildă, pierderea în greutate poate fi experienţă îngrozitoare atunci când te privezi de hrană şi când deteşti să mergi la sală. În mod similar, acumularea de bani poate fi neplăcută dacă presupune foarte multe ore de muncă suplimentară într-un domeniu care îţi displace. Nicio schimbare nu ne face să ne simţim bine dacă nu suntem aliniaţi cu ea.

Pe de altă parte, dacă ne identificăm convingerile limitatoare (deopotrivă cele autentice şi cele greşite) şi lucrăm cu ele (cu ajutorul terapiei prin ciocănituri), noi putem implementa schimbările dorite cu plăcere şi cu bucurie. Spre exemplu, să luăm convingerea că experienţa slăbitului va fi groaznică, întrucât presupune să mergi la sală şi deteşti acest lucru. Tu ai posibilitatea să aplici terapia prin ciocănituri fie asupra faptului că deteşti mersul la sală, fie asupra convingerii că pentru a slăbi trebuie neapărat să mergi la sală şi să te simţi mizerabil. Dacă o aplici asupra convingerii din urmă, este posibil să descoperi ceva nou: „De fapt, îmi place să joc tenis, care reprezintă un exerciţiu excelent şi care îmi face plăcere." Asta înseamnă să te aliniezi la procesul schimbării: să simţi că aceasta este amuzantă şi plăcută, făcându-te în acelaşi timp să te simţi în siguranţă.

Dacă aplici terapia prin ciocănituri pentru a-ţi elimina rezistenţa în faţa schimbării, fii cât mai blând cu tine însuţi.

Porneşte de la premisa că acest proces este continuu şi că nu trebuie să elimini instantaneu întreaga rezistenţă. Un singur strat de rezistenţă eliminat poate însemna o poartă deschisă. Schimbarea este unul din marile adevăruri ale vieţii. Noi oscilăm întotdeauna între dorinţa noastră de siguranţă – care ne face să ne dorim ca lucrurile să rămână aşa cum sunt – şi cea de creştere şi de schimbare. Terapia prin ciocănituri ne poate fi de mare folos în această direcţie, dar nu trebuie să uităm că procesul continuă. Chiar dacă faci o schimbare şi ajungi să te simţi confortabil în noile circumstanţe, vei continua să îţi doreşti să creşti, vei da din nou dovadă de rezistenţă în faţa schimbării, vei aplica din nou terapia prin ciocănituri, vei face noua schimbare, vei învăţa să te simţi confortabil în noile circumstanţe şi aşa mai departe. Cred că ai înţeles ideea! De aceea, sfatul meu este să pui un semn la acest capitol, pentru a putea reveni la el şi pentru a repeta scenariile descrise aici în mod regulat, păstrându-ţi astfel flexibilitatea „muşchilor".

Exerciţiu: Pătrunde mai adânc în subconştient

Încarcă acest mic experiment pentru a verifica dacă eşti aliniat perfect cu schimbarea pe care doreşti să o introduci în viaţa ta.

Imaginează-ţi că ai realizat deja schimbarea dorită. Să spunem că ai ajuns la greutatea ideală şi că arăţi excelent, sau că ţi-ai început afacerea, iar aceasta generează deja venituri de milioane de dolari, că te bucuri de sănătatea dorită şi te simţi pregătit să îţi reiei viaţa aşa cum o ştiai, ori că ţi-ai cunoscut deja partenerul ideal de cuplu.

Vizualizează-te acum cum te îndrepți către noua ta casă în noua ta mașină foarte scumpă, îmbrăcat în haine de firmă, zâmbind cu toată gura și simțindu-te bine în pielea ta. După ce deschizi ușa, intri într-o cameră în care se află toți prietenii și membrii familiei tale. I-ai adunat pe toți aici pentru a te bucura împreună cu ei de norocul tău.

Cum te simți?

- ❑ Complet relaxat; nu te-ai simțit niciodată mai bine.
- ❑ Simți un anumit disconfort, dar nu-ți dai seama din ce cauză.
- ❑ Uau! Ți se pare groaznic!

Care este reacția celor prezenți?

- ❑ Toată lumea este fericită pentru mine!
- ❑ Oamenii par îngrijorați și stânjeniți.
- ❑ Arată foarte iritați!

Cum reacționezi?

- ❑ Sunt în al nouălea cer; mă simt chiar mai bine decât aș fi crezut vreodată.
- ❑ Mă simt stânjenit.
- ❑ Vreau să scap de aici!

Dacă ai dat de fiecare dată primul răspuns, foarte bine! Există șanse mari să avansezi ușor și cu bucurie către scopurile pe care ți le-ai propus. Dacă ai dat răspunsurile doi sau trei, te felicit și de această dată. Cel puțin acum știi că există obstacole ascunse în calea către succesul pe care ți-l dorești. Vestea cea bună este că poți face ceva pentru a depăși aceste obstacole: poți aplica terapia prin ciocănituri!

CAPITOLUL 5



VINDECAREA TRECUTULUI CU AJUTORUL CIOCĂNITURILOR

Cunoașterea trecutului nu ne părăsește niciodată. Detașarea de trecut nu înseamnă altceva decât eliminarea atașamentelor față de anumite imagini și emoții, temeri și resentimente, dezamăgiri și deziluzii care ne limitează spiritul.

JACK KORNFIELD

Judy era supărată pe tatăl ei.

Acesta nu o îmbrățișase niciodată și nu îi dăduse nici cea mai mică atenție fizică. Nu fusese niciodată la ședințele cu părinții, îi favorizase pe frații ei și nu o ținuse niciodată de mână.

Mânia lui Judy, supărarea ei din cauza felului în care acesta a tratat-o toată viața, tristețea ei legată de felul în care *ar fi trebuit* să o trateze, depresia pe care o experimenta din acest motiv – toate aceste emoții – o afectau profund.

Această situație ar fi fost suficient de rea dacă Judy ar fi fost o adolescentă ce locuia încă acasă la părinții ei. Ceea ce înrăutățea încă și mai tare lucrurile era însă faptul că Judy avea 63 de ani, așa că se simțea furioasă pe tatăl ei și rănită de acesta de peste 50 de ani.

Cum era posibil? Cum se face că noi stocăm astfel de emoții, amintiri și tragedii pe perioade atât de lungi? Și de ce contează ele atât de mult pentru noi?

Nu ar fi normal să ne detașăm de trecut și să ne vedem de viață? De ce ne agățăm cu atâta ardoare de lucruri care s-au petrecut cu foarte mult timp în urmă și care – la prima vedere – nu mai par relevante? Cum poate fi supărată o femeie de 63 de ani pe tatăl ei decedat de mult timp?

Vom explora aceste chestiuni și multe altele în acest capitol, examinând în ce fel ne afectează trecutul, prezentul și viitorul.

Sunt convins că o parte din tine dorește să sară peste acest capitol. Examinarea trecutului poate fi dificilă. Este infinit mai ușor să discuți despre stresul curent și despre lucrurile care se petrec în viața ta la ora actuală decât să îți analizezi copilăria și relațiile pe care le-ai avut cu părinții tăi.

Pe de altă parte, ușurarea pe care o vei simți în final și schimbările pe care le vei experimenta dacă vei procesa în sfârșit aceste evenimente și aceste amintiri și dacă te vei elibera de ele – vor fi incredibile și fără egal. Personal, am asistat la rezultate mai dramatice și de mai lungă durată în urma lucrului cu problemele din copilărie decât în urma lucrului cu orice alt tip de probleme. Cel mai adesea, probleme care ți se par curente, cum ar fi lupta cu greutatea corporală, dificultățile financiare sau problemele relaționale – au rădăcini adânci în experiențele din copilărie.

Traumele din copilărie și corpul fizic

Traumele din copilărie, evenimentele rămase nerezolvate și emoțiile rămase neprocesate nu ne afectează doar din punct de vedere emoțional și spiritual, ci au efecte profunde inclusiv asupra corpului fizic. Studiul intitulat „Experiențe adverse din copilărie" sau EAC este un proiect de cercetare realizat de Kaiser Permanente și de Centrele pentru Controlul Bolilor. Este un studiu de mare amploare care examinează istoricul medical al unui număr mai mare de 17.000 de adulți. EAC a descoperit existența unor corelații directe între traumele emoționale rămase nerezolvate din copilărie și diferite boli fizice. Printre ele se numără bolile cardiace, cancerul, diabetul, atacurile cerebrale, hipertensiunea, fracturile, depresia și consumul de droguri.

Prin comparație cu o persoană care are un scor EAC egal cu 0, una cu un scor ridicat, respectiv care a trecut prin numeroase experiențe adverse în copilărie, este de aproape trei ori mai predispusă să fumeze și de 30 de ori mai predispusă să încerce să se sinucidă. Mulți dintre participanții la studiu sunt mai bătrâni de 60 de ani, fapt care arată că aceste evenimente din copilărie continuă să ne afecteze corpul fizic multe decenii mai târziu.

Numeroase alte studii au confirmat aceste descoperiri, inclusiv cel efectuat în anul 2004 de Renee D. Goodwin și Murray B. Stein, intitulat „Corelațiile dintre traumele trăite în copilărie și bolile fizice la adulții din Statele Unite", în care se spune că:

> Abuzurile fizice sau sexuale și sentimentul de neglijare din copilărie sunt asociate cu un risc statistic semnificativ mai mare de boli fizice în perioada de adult. După ajustarea caracteristicilor demografice și

scăderea anxietății generale acumulate de-a lungul vieții, a bolilor depresive, dependenței de alcool și de alte substanțe, precum și a tuturor tipurilor de traume, rezultatele au arătat că abuzurile fizice din copilărie sunt asociate statistic cu un risc crescut de boli ale plămânilor..., ulcer peptic... și boli artritice...; abuzurile sexuale din copilărie sunt asociate statistic cu un risc crescut de boli cardiace...; iar neglijarea în copilărie este asociată statistic cu un risc crescut de diabet... și de boli autoimune.

La acest lucru se referă dr. Gabor Maté, un medic și autor de bestselleruri, atunci când spune:

În cazul majorității cancerelor la sân, stresurile sunt ascunse și cronice. Ele derivă din experiențele trăite în copilărie, din programarea emoțională timpurie și din stilurile psihologice inconștiente de gestionare a vieții, și se acumulează de-a lungul întregii vieți, până când persoana devine accesibilă bolii... Cercetările au sugerat de decenii că femeile sunt mai predispuse să se îmbolnăvească de cancer la sân dacă au fost deconectate în copilărie de părinți sau dacă au avut alte probleme în anii formatori; dacă au tendința să își suprime emoțiile, îndeosebi mânia; dacă nu dispun de relații sociale pline de afecțiune în anii perioadei de adult; și dacă sunt altruiste și afectuoase în mod compulsiv.

Așa cum ilustrează aceste exemple, cercetările continuă să indice existența unei conexiuni între minte și corp, și să reveleze într-o măsură din ce în ce mai mare cum se pot manifesta emoțiile în fiziologia noastră.

Traumele cu *T* mare și cele cu *t* mic

Poate că după ce ai citit paragrafele de mai sus, ți-ai spus: *„Acest lucru nu este valabil în cazul meu, căci eu nu am experimentat niciun abuz."* De multe ori, nu marile traume ne afectează însă cel mai puternic. După cum spune prietena mea și experta EFT Carol Look: „Există traume cu *T* mare și traume cu *t* mic."

Traumele cu *T* mare includ evenimentele majore din viața noastră, cum ar fi accidentele, cutremurele, atacurile de la 11 septembrie sau incendiile. Traumele cu *t* mic includ acele experiențe traumatice care se acumulează de-a lungul unei lungi perioade de timp, de multe ori fără ca noi să fim conștienți de ele. Spre exemplu, dacă ai crescut într-o casă în care unul din părinți a fost alcoolic și te-a bătut adeseori sau te-a făcut să te simți în nesiguranță, dacă ai fost agresat de alți elevi la școală sau dacă ai fost neglijat de familie, cel mai probabil ai experimentat un lung șir de traume, la care s-au adăugat – poate – și alte traume majore în perioada de adult.

Dacă tot explorăm acest subiect, aș vrea să îți ofer un avertisment: deși EFT este o tehnică sigură și eficientă, depinde numai de tine ce amintiri dorești să explorezi, în funcție de gradul de confort pe care îl simți. Dacă simplul gând la ceva care s-a petrecut în copilărie te face să te cutremuri, poate că ar fi mai bine să nu începi să aplici terapia prin ciocănituri de unul singur asupra acestui aspect. În cazul abuzurilor majore, cel mai bine este să apelezi la un practicant EFT experimentat, în prezența căruia te simți confortabil și care a avut și alți clienți de același fel. Poți găsi o listă a practicanților pe site-ul www.thetappingsolution.com/eft-practitioners.

Același sfat este valabil și în cazul în care ai un prieten sau un membru de familie pe care dorești să îl ajuți prin EFT. Îl poți învăța procesul și poți aplica ciocăniturile împreună

cu el pentru diferite probleme, îi poți asigura sprijin și asistență, dar dacă ți se pare că terapia prin ciocănituri îl conduce într-o zonă care nu ți se pare sigură și în legătură cu care nu ai suficientă experiență, ori dacă te scoate din propria zonă de confort, cel mai bine este să apelezi la ajutor profesionist.

Realitatea curentă și cea viitoare

Efectul fizic al experiențelor trăite în copilărie asupra corpului fizic a fost demonstrat dincolo de orice tăgadă de studiile pe care le-am amintit mai devreme, dar efectele acestor traume din trecutul îndepărtat pot depăși planul fiziologic. Ele pot avea un impact asupra întregii noastre ființe. Tiparele, convingerile, obișnuințele și reacțiile emoționale sunt formate (în marea lor majoritate) în copilărie și sunt influențate de experiențele trăite în această perioadă.

O mare parte din înțelegerea noastră referitoare la lume este formată înainte de vârsta de șapte ani. În timpul acestei perioade, evenimentele lasă impresii foarte puternice asupra conștiinței, modelându-ne personalitatea, convingerile legate de lume și perspectiva noastră asupra acesteia. Unii oameni trec prin viață simțindu-se mulțumiți, fericiți și plini de entuziasm, în timp ce alții nu se simt niciodată în siguranță, consideră lumea exterioară un loc periculos și fericirea un ideal imposibil de atins. Cel mai adesea, aceste caracteristici sunt determinate de experiențele trăite în copilărie.

Sonia, o practicantă a masajului și a EFT din Florida, a venit odată la mine ca să lucrăm împreună asupra unor probleme financiare pe care le avea. Avea o listă interminabilă de convingeri limitatoare legate de bani, de propria valoare și de lumea exterioară. Aplicase terapia prin ciocănituri asupra unora dintre ele, dar i se părea că nu ajunsese încă

la rădăcina problemelor. O vreme se simțea mai bine, după care revenea însă la vechile tipare.

După ce am vorbit cu ea, mi-a devenit evident că deși avea într-adevăr convingeri limitatoare legate de bani, avea încă răni profunde rămase din copilărie, care fusese foarte grea pentru ea. Mama ei fusese alcoolică, iar atmosfera de acasă era de multe ori sufocantă. Sonia mi-a împărtășit îndeosebi o amintire specifică ce îi revenea frecvent în memorie, a unei scene pe care și-o amintea de parcă s-ar fi petrecut ieri, în timpul căreia a intrat în baie și și-a văzut mama sângerând după ce își tăiase venele. Tatăl ei îi pansa rănile, având grijă să nu moară. Mi-am dat imediat seama că amintirea o afecta foarte profund din punct de vedere emoțional pe Sonia.

De aceea, i-am spus că deși am putea lucra într-adevăr cu convingerile ei limitatoare legate de bani, intuiția îmi spunea să ne focalizăm asupra acestei traume petrecute în copilărie. Am întrebat-o dacă se simțea în siguranță să lucrăm asupra ei și dacă era dispusă să o analizeze mai profund. Mi-a răspuns foarte fermă că da. Atunci când tratez probleme foarte dificile, întotdeauna mi se pare normal să îi ofer clientului posibilitatea de a alege dacă dorește să lucreze cu ele, fără a-l forța în această direcție. De multe ori, afirmația de pornire se poate dovedi factorul care influențează tot restul ședinței, putând conduce la rezultate dramatice.

Așadar, Sonia a început să aplice terapia prin ciocănituri asupra acestei traume din copilărie, lucrând în propriul ei ritm. În timp ce aplica ciocăniturile, i-am cerut să îmi descrie cât putea de bine ce s-a întâmplat atunci cu mama ei. În timp ce vorbea, am continuat să insist, întrebând-o ce a simțit atunci, ce a văzut, ce mirosuri a experimentat și așa mai departe, în cât mai multe detalii. După ce a terminat de povestit, am rugat-o să îmi repete întreaga poveste. Apoi

încă o dată, şi încă o dată. De fiecare dată au ieşit la iveală noi amănunte şi noi emoţii. La un moment dat am întrebat-o:

- Ce lecţie legată de viaţă te-a învăţat acest eveniment?

- Că nu sunt niciodată în siguranţă, mi-a răspuns. Că mama poate muri în orice moment şi că trebuie să îmi fac în permanenţă griji legate de ea.

....

Un sfat: Tehnica derulării filmului

Tehnica derulării filmului a fost creată de fondatorul EFT Gary Craig ca o modalitate de a lucra cu anumite evenimente specifice, evitând capcana chestiunilor globale. Atunci când îţi imaginezi că povesteşti filmul unui eveniment, tu ai garanţia că te vei limita la acesta. Orice film are un început şi un sfârşit. Eroii săi fac şi spun anumite lucruri specifice, iar scenariul are de regulă un crescendo şi un moment de apogeu. Aplică tehnica derulării filmului ori de câte ori doreşti să lucrezi cu o amintire specifică sau cu un eveniment din trecutul tău care continuă să producă un impact energetic asupra ta.

Unul din marile avantaje ale acestei tehnici este că nu trebuie să povesteşti cu voce tare derularea filmului evenimentului, *ci poţi face acest lucru în sinea ta, în timp ce aplici ciocăniturile.* Aspectul cel mai critic al tehnicii este angrenarea tuturor celor cinci simţuri. Focalizează-te asupra imaginilor, sunetelor, emoţiilor şi senzaţiilor fizice, asupra gândurilor eroilor, iar dacă este cazul, asupra mirosurilor şi gusturilor. Întrebările care urmează au rolul de a te ajuta să creezi scenariul filmului derulat în mintea ta.

Cât timp durează filmul? Propune-ţi ca acesta să fie cât mai scurt, de cel mult trei minute. De multe ori, evenimentul traumatic din film nu durează decât câteva

secunde. Dacă există mai multe momente de apogeu sau traumatice, împarte experienţa în mai multe filme de maxim trei minute.

Ce titlu are filmul? Dă un nume filmului pe care îl vizualizezi în mintea ta.

Dacă te-ai fixat asupra unui eveniment pe care doreşti să îl vizualizezi ca pe un film şi i-ai dat acestuia un nume, începe să derulezi filmul în mintea ta. Evaluează intensitatea experienţei pe o scală de la 0 la 10. Dacă nu te simţi în siguranţă să te scufunzi prea adânc în emoţiile tale legate de film, mulţumeşte-te să *ghiceşti* această intensitate.

În continuare, fă mai multe runde de ciocănituri în timp ce derulezi filmul în minte.

Verifică din nou intensitatea trăirilor tale. În mod normal, aceasta ar trebui să scadă cu câteva puncte.

Derulează apoi din nou filmul în mintea ta. De această dată însă, începe dintr-un punct în care intensitatea trăirilor este foarte redusă *şi opreşte-te de îndată ce simţi că această intensitate creşte. Începe să aplici ciocăniturile.* Acest lucru este foarte important! Cei mai mulţi dintre oameni trăiesc atâta vreme cu trauma lor încât nici nu mai observă când forţează retrăirea ei, indiferent de intensitatea emoţiilor lor. Schimbă acest tipar! Prin EFT, ori de câte ori recunoaştem astfel de momente extrem de intense, noi începem să aplicăm ciocăniturile.

Derulează din nou filmul în mintea ta, de la început şi până la sfârşit, oprindu-te şi aplicând ciocăniturile numai în timpul momentelor cele mai intense. Continuă astfel până când ajungi să poţi derula întregul film fără a mai simţi vreun moment intens.

În final, mai rulează filmul o ultimă dată. Exagerează imaginile, sunetele şi culorile. *Încearcă* sincer să simţi vreo emoţie intensă în legătură cu el. Dacă o astfel de emoţie apare într-adevăr, reîncepe să aplici ciocăniturile.

Notă: uneori, este util să povesteşti filmul cu voce tare, ca şi cum i-ai spune istoria unui prieten. Nu uita însă să te opreşti în orice moment în care emoţiile tale se inflamează – oricât de puţin – şi să începi să aplici ciocăniturile până când emoţiile revin la valoarea zero. Continuă apoi derularea filmului din punctul în care ai rămas. Dacă te simţi mai confortabil, poţi aplica ciocăniturile în tăcere, vizualizând filmul doar în mintea ta. Alternativ, poţi folosi limbajul verbal pentru a descrie scenele din film. Depinde numai de tine!

....

Revenind la Sonia, am aplicat împreună cu ea ciocăniturile pe amintirea respectivă, reluând povestea evenimentului până când aceasta nu a mai simţit nimic în legătură cu el. În cazul de faţă, am pus-o pe Sonia să facă acest lucru cu ochii închişi, lucru care îi relaxează pe mulţi oameni, ajutându-i să îşi acceseze mai uşor amintirile subconştiente. Ori de câte ori te simţi distras de mediul exterior, închide ochii şi continuă să aplici ciocăniturile.

După ce am ajuns la concluzia că evenimentul cu mama ei din baie nu o mai afecta, am rugat-o pe Sonia să îmi împărtăşească şi alte amintiri din copilărie, şi am continuat să aplicăm ciocăniturile asupra lor. Am rugat-o să îşi aducă aminte de cât mai multe momente în care mama ei a fost beată, în care şi-a făcut griji că aceasta va muri, precum şi de alte scene din copilăria ei dificilă. I-am sugerat să alcătuiască un morman cu toate aceste amintiri, iar apoi să aplice terapia prin ciocănituri asupra acestuia, nu asupra amintirilor individuale.

A fost o şedinţă extrem de emoţională, cu foarte multe lacrimi, dar care s-a terminat cu bine, într-o stare de uşurare şi de bucurie. Ce s-a întâmplat de fapt în timpul acestor 45

de minute de aplicare a terapiei prin ciocănituri asupra tuturor acestor amintiri din trecutul îndepărtat? O voi lăsa pe Sonia să îţi explice în propriile sale cuvinte:

După o şedinţă foarte intensă alături de Nick, m-am simţit epuizată toată seara. Am preferat să nu vorbesc cu nimeni. Familia mea a remarcat că eram neobişnuit de tăcută. M-am culcat relativ devreme şi am avut (sau cel puţin aşa mi s-a părut) de-a lungul întregii nopţi vise care îmi transmiteau mesajul: „Sunt în siguranţă în corpul meu." De altfel, acesta a fost unul din mesajele asupra căruia am lucrat împreună cu Nick. Mesajul mi-a revenit de nenumărate ori în minte. Am continuat să îl afirm la infinit, dar nu pentru că mi-aş fi propus acest lucru. Pur şi simplu s-a întâmplat.

Săptămâna care a urmat a fost foarte încărcată de emoţii. M-am simţit extrem de obosită, ca şi cum aş fi avut nevoie de foarte mult somn, dar era o nevoie sănătoasă. Mă simţeam infinit mai împăcată cu mine însămi. Chiar şi preferinţele mele alimentare s-au schimbat. Nu mai simţeam nevoia de dulciuri. Aveam mintea clară şi focalizată, şi eram gata să ajut orice persoană care îmi ieşea în cale.

În această săptămână s-au întâmplat şi alte lucruri. Peste noapte, nu am mai avut nicio problemă emoţională cu banii, indiferent dacă mă gândesc la ei, dacă vorbesc despre ei sau dacă îi produc. Îmi dorisem să lucrez cu un grup mai mare de femei, şi am fost invitată vineri seara la o adunare la care participau 25 de femei. A fost o experienţă intensă, în urma căreia mi s-a cerut să alcătuiesc o clasă mică cu 4-6 femei din acel grup. Una dintre ele mi-a devenit deja clientă.

Peste toate, mi-am propus să scriu o carte și i-am găsit deja titlul. Lucrez de asemenea la site-ul meu, îmi creez biografia etc., și mi-am comandat cărți de vizită în care mă prezint ca și consilier EFT.

A fost cu adevărat o experiență uimitoare. Cu fiecare zi care trece, parcă mă bucur mai intens de viață. Corpul, mintea și spiritul meu mi se par diferite, căci acum le privesc din perspectiva bucuriei, iubirii și fericirii.

Probabil că îți vine să exclami (așa cum mi-a venit și mie când am citit acest email de la Sonia): „Chiar așa!??? Toate acestea s-au petrecut în urma unei simple ședințe de 45 de minute?" Nici astăzi nu mi-am revenit întru totul la gândul că rezultate atât de dramatice pot fi obținute într-o perioadă atât de scurtă de timp! Așa cum am explicat în capitolul 1, această terapie reantrenează literalmente creierul și corpul. Atunci când ajungi la rădăcina problemelor, rezultatele pot fi spectaculoase.

Probabil că te întrebi de asemenea cum se face că am lucrat cu un eveniment din copilărie, iar experiența curentă a Soniei legată de bani s-a schimbat atât de dramatic. Deși nu pot exista răspunsuri definitive care să explice ce s-a întâmplat de fapt, eu am convingerea că dacă lucrăm și vindecăm anumite convingeri ce stau la baza multor probleme, de gen: *„Nu sunt în siguranță în corpul meu"*, efectele pot veni în cascadă și ne pot afecta întreaga viață, pe multiple planuri.

Este ca și cum am înlocui un sistem de operare defect de pe un calculator cu altul nou, care funcționează perfect. Nu ai constatat că după câțiva ani, calculatorul tău operează mai greoi, se blochează mai frecvent și nu mai funcționează la fel de bine? Evenimentele traumatice din copilărie au același efect asupra vieții noastre!

O persoană care are convingerea profundă că: *„Sunt în siguranță în corpul meu"* privește lumea cu alți ochi decât una care nu are aceeași convingere. Ea va avea o încredere în sine mai mare și va fi mai deschisă în fața altor oameni, așa cum i s-a întâmplat Soniei la acea întâlnire cu femeile. Ea va accepta să socializeze mult mai mult, să fie vulnerabilă în relațiile sale, va fi dispusă să riște și să îndrăznească – tocmai pentru că va opera din perspectiva siguranței.

Profil profesional: dr. Eric Robins, doctor în medicină

Dr. Eric Robins este un urolog și un chirurg certificat cu o practică privată, afiliat la un mare spital din zona Los Angeles. În ultimii 13 ani, el a aplicat intensiv tehnica EFT asupra pacienților săi.

Dr. Robins a fost interesat de medicina alternativă chiar înainte de a face facultatea de medicină. Mai mulți membri ai familiei sale sufereau de boli cronice care nu răspundeau la tratamentul alopatic. Când și-a început rezidențiatul, dr. Robins s-a îmbolnăvit de sindromul oboselii cronice – o altă boală care răspunde mult mai bine la tratamentele alternative.

După ce a făcut primul curs de EFT în anul 1998, dr. Robins s-a decis să testeze această terapie pe el însuși. El și-a propus să își amplifice nivelul energetic, iar rezultatele pe care le-a experimentat l-au umplut de uimire. La scurt timp după ce a urmat acel curs, el a remarcat că unii dintre pacienții săi făceau infecții urinare în timp ce alții nu le făceau, deși erau activi din punct de vedere sexual. În urma unei investigații, el a descoperit că pacienții din

prima categorie suferiseră cândva traume emoționale, iar pentru a-i ajuta să se vindece de ele, a ajuns la concluzia că ar trebui să aplice împreună cu ei EFT!

Dr. Robins estimează că aproximativ 90% din pacienții săi au trăit evenimente sau traume emoționale care au contribuit la declanșarea bolilor de care suferă sau care blochează procesul de vindecare. Ținând cont de experiențele personale pe care le-a trăit cu ajutorul EFT, el și-a propus să încerce metodele de eliberare psihologică, mai exact să aplice tehnica ciocăniturilor asupra pacienților săi.

„EFT este cea mai bună tehnică ce acționează simultan asupra minții și corpului, declară el, întrucât poate fi folosită cu ușurință în orice mediu clinic și are efecte foarte rapide."

Dorința arzătoare a doctorului Robins de a-și ajuta pacienții mi-a devenit evidentă în urma conversațiilor pe care le-am avut cu el. Cu această ocazie, el mi-a împărtășit prima sa experiență de aplicare a EFT în cazul unui prieten de familie. Era vorba de un veteran al Războiului din Vietnam care suferea de un sindrom post-traumatic sever.

– Avea coșmaruri nocturne teribile, mi-a spus dr. Robins. Am început să aplicăm terapia prin ciocănituri asupra celor mai traumatice amintiri pe care le avea din perioada războiului, până când a ajuns să le privească dintr-o perspectivă neutră, fără să se mai simtă afectat din punct de vedere emoțional. Câteva luni mai târziu, m-am întâlnit cu el la o reuniune de familie, iar soția sa mi-a spus că i-au dispărut coșmarurile nocturne și că se simțea mult mai bine.

În timp ce discutam, dr. Robins mi-a explicat că dacă este vizitat de un pacient, are obligația profesională de

a epuiza mai întâi toate instrumentele și resursele medicinii convenționale. Cu toate acestea, convingerea sa este că organismul uman are capacitatea uimitoare de a se vindeca singur și că dacă un pacient își poate elimina problemele emoționale și traumatice păstrate în memoria celulară, boala fizică va dispărea de la sine.

Un alt rezultat incredibil la care a asistat dr. Robins s-a referit la un pacient de 40 și ceva de ani. Bărbatul avea o retenție urinară, dar nu răspundea bine la tratamentul cu medicamente. După ce a discutat câteva minute cu soția acestuia, femeia i-a povestit un incident traumatic care i s-a întâmplat soțului ei la vârsta de cinci ani. A fost vorba de o procedură medicală foarte dureroasă care l-a îngrozit pe copil, atât la nivel conștient cât și la nivel subconștient.

Imediat, dr. Robins a început să îi aplice pacientului terapia prin ciocănituri, eliminând trauma emoțională și amintirile legate de acea experiență timpurie. În mod evident, corpul acestuia rămăsese într-o stare de super-vigilență și de panică după acea experiență, fapt care îl afecta din punct de vedere fizic. În numai două săptămâni, problema de sănătate care refuzase să se lase tratată prin medicamente sau alte tratamente medicale s-a vindecat complet.

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă toți medicii din țară și din lume ar avea deschiderea doctorului Robins și ar aplica metodele acestuia. Ei nu numai că și-ar putea ajuta pacienții să devină mai sănătoși, dar întregul sistem al îngrijirii medicale – cu costurile sale financiare exorbitante și rezultatele sale adeseori dezamăgitoare – s-ar schimba dramatic.

Lucrurile rămase nerostite

Revenind la cazul Soniei, ne-am focalizat amândoi asupra eliminării încărcăturii emoționale a anumitor amintiri specifice. Aceasta este doar una din abordările posibile referitoare la vindecarea amintirilor din copilărie. O altă abordare eficientă constă în a da glas tuturor lucrurilor pe care am fi dorit să le spunem când eram mici, dar nu am făcut-o. Copiilor li se spune adeseori să tacă, să nu vorbească neîntrebați, că opiniile lor nu contează și așa mai departe. De multe ori, ei nu știu să exprime verbal ceea ce simt și sunt incapabili să facă acest lucru în fața unei persoane autoritare din viața lor.

Îți mai amintești de Judy, despre care am vorbit la începutul acestui capitol, și despre mânia ei împotriva tatălui său? După ce mi-a împărtășit ce simțea în legătură cu acesta, i-am sugerat să spună cu voce tare: „Funt furioasă pe tata" și să evalueze adevărul și intensitatea acelei declarații pe o scală de la 0 la 10. Așa cum îți poți imagina, unitățile scalei nu i-au ajuns lui Judy pentru a evalua întreaga intensitate a trăirilor sale. Îi puteam simți furia chiar în timp ce îmi spunea acest lucru. De aceea, am aplicat ciocăniturile asupra afirmației de bază: *„Chiar dacă sunt furioasă pe tata, mă accept plenar și în totalitate pe mine însămi."*

Am continuat apoi cu aplicarea ciocăniturilor simultan cu repetarea afirmației: *„Sunt furioasă pe tata."*

Nu a trebuit să o încurajez deloc pe Judy, întrucât aceasta rostea afirmațiile cu voce tare, foarte apăsat. I-am spus să continue să aplice ciocăniturile și să repete mereu aceeași frază: *„Sunt furioasă pe tata."*

Judy a continuat astfel timp de cel puțin 20 de minute, repetând aceeași afirmație fără niciun îndemn din partea mea. Eram uimit de intensitatea trăirilor sale și de dorința ei de a continua să rostească aceste cuvinte. Pe măsură ce

a progresat, am simțit cum emoțiile ei se schimbă. La început, mânia ei era autentică și primordială, dar în timp ea s-a transformat încetul cu încetul în tristețe.

La fel ca un copil care are o criză de furie prin care își descarcă toate emoțiile acumulate, după care se prăbușește epuizat, Judy a simțit nevoia să exprime plenar toate emoțiile acumulate o perioadă atât de lungă de timp. Din fericire, ea a făcut acest lucru în timp ce aplica ciocăniturile, fapt care i-a permis să își elimine surplusul emoțional, să își relaxeze progresiv corpul și să își reantreneze sistemul limbic astfel încât să reacționeze diferit.

La un moment dat, după ce s-a calmat mult, i-am cerut lui Judy să schimbe afirmația și să pretindă că vorbește cu tatăl ei. Am rugat-o să își imagineze că acesta se află în fața ei și că poate să îi spună tot ce simte despre el, fără niciun fel de consecințe. Ea i-a împărtășit astfel tristețea profundă și durerea pe care i-a provocat-o lipsa lui de iubire. I-a spus cât de rănită se simțea și că singurul lucru pe care și-l dorea de la el când era copil fusese iubirea lui. L-a întrebat:

– De ce? De ce nu m-ai iubit la fel de mult ca pe frații mei?

A plâns, a aplicat ciocăniturile și a spus tot ce gândea, găsindu-și în sfârșit vocea pe care nu o avusese în copilărie.

– Merit să fiu iubită! a conchis ea în fața tatălui ei (imaginar).

M-am întâlnit cu Judy câteva săptămâni mai târziu, iar reacția ei a fost una pe care am văzut-o adeseori la cei cu care am lucrat asupra traumelor din copilărie. Mi-a spus că se simțea mai ușoară, mai fericită și mai liberă decât își amintea să fi fost vreodată. În intervalul scurs s-a gândit adeseori la tatăl ei, dar de data aceasta cu iubire! Într-adevăr, atunci când ne vindecăm trecutul, întreaga noastră experiență de viață se poate schimba.

....

O recomandare: Lucrurile rămase nerostite

Am descoperit că unul dintre cele mai puternice procese atunci când lucrăm cu traumele din copilărie constă în întoarcerea în timp şi rostirea lucrurilor pe care nu le-ai putut spune la vremea respectivă.

Începe prin a te reintegra în amintirea evenimentului sau experienţei din copilărie. Reiterează această experienţă în mintea ta, la fel ca în cazul tehnicii derulării filmului despre care am vorbit la paginile 100-102.

Când te simţi pregătit, spune cu voce tare tot ce ai fi vrut să spui atunci. În tot acest timp, aplică ciocăniturile. Urmează-ţi intuiţia şi rosteşte adevărul tău personal pe care nu l-ai putut rosti la vremea respectivă. Nu este exclus să auzi în mintea ta răspunsurile persoanei cu care vorbeşti. În acest caz, nu te sfii să te angrenezi în acest dialog. Continuă să vorbeşti şi să aplici ciocăniturile până când simţi că ai spus tot ce aveai de spus şi că te-ai vindecat.

....

Acest proces îi ajută pe mulţi oameni să îşi clarifice dacă doresc să le spună ceva persoanelor implicate, în cazul în care acestea se mai află în viaţă. Spre exemplu, am lucrat odată cu o clientă care fusese abuzată sexual de fratele ei. Am parcurs împreună întregul proces, iar ea a descris cu voce tare exact ce simţea. I-a spus (în imaginaţie) fratelui ei cât de tare a rănit-o şi cât de mult i-au afectat viaţa acţiunile sale.

După ce am terminat, femeia mi-a spus că şi-a dorit întreaga viaţă să poată rosti acele lucruri cu voce tare şi că se simţea foarte bine acum, că a reuşit să o facă. Nu era încă

decisă dacă să îşi confrunte sau nu deschis fratele, dar se gândea în mod serios la acest lucru, acum, că lucraserăm împreună. Oricare ar fi fost decizia ei, era convinsă că avea să fie cea mai bună pentru toate părţile implicate.

Traumele stocate în corp

După ce am lucrat cu o femeie pe nume Rachel, mi-a devenit mai clar ca oricând că noi stocăm traumele în corpul fizic. Rachel a venit la mine din cauza unei probleme de intimitate cu soţul ei. Ea îl iubea din toată inima, iar cei doi aveau o viaţă minunată împreună, dar Rachel avea probleme de natură sexuală. Ori de câte ori soţul ei îi atingea anumite părţi intime, inclusiv cele genitale, dar şi partea exterioară a picioarelor, spatele şi părţile laterale ale şoldurilor, ea se crispa puternic.

Din acest motiv se simţea îngrozitor, iar vinovăţia nu făcea decât să îi amplifice durerea. Când am întrebat-o dacă avea amintiri legate de vreun eveniment care ar fi putut provoca această frigiditate, mi-a răspuns că avea nişte amintiri vagi, dar nu le putea concretiza. Acest lucru se întâmplă frecvent în cazul traumelor din copilărie. Oamenii îşi spun: „Pur şi simplu nu-mi aduc aminte." Experienţa m-a învăţat că uneori trebuie să fii creativ pentru a scoate la lumină astfel de amintiri.

În urma unei inspiraţii, am pus-o pe Rachel să deseneze imaginea corpului ei şi să marcheze punctele care i se păreau neconfortabile la atingere. Nici eu nu-mi dădeam seama de ce i-am cerut acest lucru; poate că doream să scot la lumină copilul ei interior!

Un indiciu: Creativitate și intuiție

Tehnica de bază EFT este simplă și ușor de învățat, dar nu trebuie să te limitezi la ea. Descătușează-ți creativitatea și lasă-te călăuzit de intuiție pentru a afla cu ce aspect trebuie să lucrezi.

După ce Rachel a marcat punctele sensibile pe desenul făcut, am pus-o să le numeroteze de la cel mai puțin sensibil la cel mai sensibil. Am început apoi să lucrăm cu punctul cel mai puțin sensibil, punând-o să repete în paralel cu ciocăniturile: *„Chiar dacă nu doresc să fiu atinsă pe brațe, mă accept plenar și în totalitate pe mine însămi"* și *„Chiar dacă intru în panică atunci când cineva îmi atinge brațele, optez pentru a mă relaxa acum."*

Am pus-o apoi să vizualizeze că cineva îi atinge brațele și am continuat să aplicăm ciocăniturile până când și-a putut imagina această scenă fără a mai intra în panică. Am procedat apoi la fel și cu celelalte puncte de pe desen. Rachel mi-a spus că se simțea relaxată și mult mai bine. Am întrebat-o apoi dacă dorea într-adevăr să ajungă la rădăcina problemei. Mi-a răspuns că da.

Un avertisment: ceea ce am făcut în continuare nu a fost ceva tradițional. Sincer să fiu, eu însumi nu sunt deloc tradiționalist! Nu sunt un terapeut licențiat, dar îmi place să lucrez cu oamenii ca și consilier, pentru simplul motiv că îmi pasă de ei și că am ajuns la o anumită eficiență în aplicarea EFT. În plus, întâmplarea face să fiu un prieten apropiat al

lui Rachel, astfel încât aveam libertatea de a încerca lucruri oarecum neconvenționale. Oricum, interesul meu principal nu era să mă joc, ci să o ajut cu orice preț pe prietena mea.

Pentru a o testa pe Rachel și pentru a elimina trauma pe un nivel mai profund, am rugat-o pe soția mea Brenna să mă ajute. Brenna era de asemenea prietenă apropiată cu Rachel, iar în acea zi era acasă. Am întrebat-o pe Rachel dacă era în regulă să o lase pe Brenna să îi atingă ușor brațele. Rachel a fost de acord, iar Brenna i-a atins brațele, în timp ce Rachel a continuat să aplice ciocăniturile. La început Rachel s-a crispat ușor, dar pe măsură ce a continuat să aplice tehnica s-a relaxat.

Am continuat astfel rundă după rundă până când Rachel nu a mai simțit niciun fel de sensibilitate la nivelul brațelor. În final a spus:

– De fapt, e chiar plăcut!

Acesta este reacția firească în cazul unei atingeri pline de iubire. Am continuat în același fel cu alte părți sensibile ale corpului ei (fără a fi necuviincioși, desigur). Unul din punctele asupra căruia am lucrat a fost partea laterală a cutiei toracice. Rachel ne-a mărturisit că dacă cineva încerca să o gâdile acolo, devenea extrem de violentă și de furioasă.

La început am pus-o pe Rachel să își imagineze că cineva o gâdilă și să aplice ciocăniturile. Când s-a simțit suficient de confortabil, am pus-o pe Brenna să o gâdile. Rachel a râs puțin, dar când Brenna a făcut o anumită mișcare, i-am putut citi furia pe față. Punctul era în mod evident un factor declanșator. De aceea, am continuat să aplicăm ciocăniturile până când sensibilitatea a dispărut. Brenna a testat-o din nou, apăsând pe punctul respectiv, dar de această dată nu a mai existat nicio reacție.

Ultima parte corporală cu care am lucrat au fost părțile laterale ale picioarelor lui Rachel. De această dată, lucrurile

au luat-o razna: de îndată ce Brenna i-a atins aceste părţi, Rachel s-a detaşat instantaneu de corpul ei, disociindu-se complet de experienţă. Corpul ei a îngheţat, iar ea nu mai putea gândi şi nu mai putea simţi nimic. De data aceasta, factorul declanşator era foarte puternic, iar Rachel era ca paralizată. Aplicarea în continuare a ciocăniturilor nu a rezolvat problema. Rachel era pur şi simplu prea disociată. Am încercat să o readuc în interiorul corpului pentru a putea încerca din nou.

Din fericire, Rachel nu mai avea probleme cu gâdilăturile, aşa că am pus-o pe Brenna să facă acest lucru, fapt care a făcut-o pe Rachel să râdă, şi implicit să revină în corp. Am continuat să aplicăm ciocăniturile, după care Brenna i-a atins din nou picioarele. Când Rachel ne-a spus că „şi-a părăsit din nou corpul fizic", am trecut iarăşi la gâdilături. Am continuat astfel de mai multe ori, până când Rachel a devenit capabilă să rămână în interiorul corpului ei atunci când picioarele îi erau atinse.

Într-un târziu, ea a ajuns să se simtă confortabil şi cu această experienţă, ba chiar ne-a spus din nou:

– Este o atingere plăcută!

Povestesc această experienţă în atâtea detalii deoarece am văzut nenumăraţi oameni, îndeosebi femei, care au probleme serioase cu atingerile intime ale corpului lor. Consider că pierderea sentimentului de siguranţă asociat cu contactul uman, fie el sexual sau platonic, reprezintă o pierdere majoră. Corpul nostru a fost creat cu intenţia de a fi atins, îmbrăţişat şi iubit. Există studii ştiinţifice care au demonstrat că bebeluşii care nu sunt ţinuţi foarte mult în braţe nu cresc la fel de sănătoşi ca ceilalţi. Ei nu „înfloresc" aşa cum fac cei care beneficiază de afecţiune. Nici în cazul adulţilor lucrurile nu sunt foarte diferite, chiar dacă ne place să credem că da. În plus, problemele legate de intimitate joacă un rol

covârşitor în incapacitatea de a avea relaţii sănătoase, aşa cum vom vedea atunci când vom vorbi despre relaţii.

Ce s-a întâmplat cu Rachel în continuare? Nu a trecut mult şi beneficiile au început să apară. Ea m-a sunat chiar a doua zi pentru a-mi povesti plină de entuziasm cât de plăcută a fost noaptea pe care a petrecut-o cu soţul ei. Niciodată până atunci nu s-a simţit atât de iubită, de ocrotită şi de în siguranţă!

Compasiunea faţă de sine şi faţă de ceilalţi oameni

Dacă am învăţat ceva lucrând cu oamenii care aveau probleme generate de traumele din copilărie, acest lucru se referă la o compasiune foarte profundă. Am auzit nenumărate poveşti şi am asistat la o durere incredibilă. La ora actuală, atunci când văd că cineva este violent, nefericit sau nepoliticos, că nu te poţi baza pe el sau că mă răneşte pe mine ori pe altcineva, îmi dau imediat seama că a experimentat cândva o traumă puternică. În aproape toate cazurile, astfel de comportamente sunt simple reacţii la anumiţi factori declanşatori – singurele pe care le cunosc de altfel aceşti oameni.

Desigur, asta nu înseamnă că trebuie să trecem cu vederea orice comportament negativ, dar ne permite să îl privim cu alţi ochi, din perspectiva unui nivel mai profund de compasiune şi de înţelegere. Dacă partenera ta de cuplu nu se deschide fizic faţă de tine, nu trebuie să te simţi respins, furios sau supărat. Cel mai bine este să o întrebi: „Ce s-a întâmplat?", nu să îi ripostezi cu aceeaşi monedă. Cu toţii avem probleme care aşteaptă să fie vindecate. Din fericire, putem aplica EFT pentru a ne elibera o dată pentru totdeauna de ele, pentru a ne vindeca şi pentru a ne crea un viitor nou, pentru noi şi pentru cei dragi.

Mai presus de orice, nu trebuie să uităm să manifestăm compasiune faţă de noi înşine. În loc să te simţi vinovat pentru că ai reacţionat într-un anume fel, pentru că nu ai fost perfect şi pentru că nu ai reuşit să îţi controlezi viaţa şi să ajungi la rezultatele dorite, mai bine întreabă-te: „Ce s-a întâmplat?" şi tratează-te cu iubire şi cu compasiune.

Exerciţiu: Procedura de atingere a stării de pace interioară

Procedura de atingere a stării de pace interioară a fost creată de Gary Craig şi presupune conceperea unei liste cu toate evenimentele supărătoare din viaţă, urmată de aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra lor. Pe măsură ce vei descoperi, vei neutraliza şi vei elimina tensiunile emoţionale stocate în corp în urma acestor evenimente, în sistemul tău vor rămâne din ce în ce mai puţine conflicte interne. Un număr mai mic de conflicte interne echivalează cu o pace interioară mai profundă şi cu mai puţină suferinţă fizică şi psihică. În acest scop, aplică următorii paşi:

1. Împarte-ţi viaţa în segmente temporale, de pildă de la naştere la cinci ani, de la şase la zece ani ş.a.m.d.
2. Fă o listă pentru fiecare segment de viaţă cu evenimentele supărătoare de care îţi aduci aminte din perioada respectivă. Nu trebuie să fii surprins dacă pe listă se vor acumula peste o sută de evenimente! Cu cât ai trăit mai mult pe această planetă, cu atât mai multe trebuie să fie momentele dificile prin care ai trecut. Include în listă toate amintirile care îţi trezesc trăiri cu o intensitate de minim 4 pe scala SUSD. Mai târziu vei putea lucra inclusiv cu evenimentele mai puţin importante, dar deocamdată începe cu cele care îţi trezesc cele mai neplăcute amintiri. (De altfel, vei descoperi că evenimentele mai puţin importante dispar adeseori de la sine din memorie atunci când le vindeci pe cele majore). Nu uita să incluzi relaţiile cu fraţii şi cu toţi cei care au trăit în casa ta atunci când erai mic; experienţele de la grădiniţă, şcoală, liceu şi facultate; şi orice traume, boli, accidente, internări în spital şi aşa mai departe. Gândeşte-te la relaţiile din viaţa ta – cu mama, cu tatăl, cu prietenii şi cu celelalte persoane importante pentru tine. Ce ai învăţat şi cum priveşti la ora actuală aceste relaţii şi aceste evenimente? Ce te-au învăţat ele despre tine însuţi, despre ceilalţi oameni şi despre lume în general? Reţine: lecţiile negative pot fi eliminate prin aplicarea ciocăniturilor. Atunci când îţi întocmeşti lista, este posibil să descoperi că anumite evenimente nu te mai fac să simţi niciun disconfort curent. Chiar şi aşa, adaugă-le pe listă. Simplul fapt că ţi-ai amintit de ele sugerează o anumită nevoie a subconştientului tău de a încheia acest capitol.
3. Evaluează fiecare eveniment pe scala de la 0 la 10, 10 fiind nivelul cel mai înalt de intensitate emoţională.
4. În continuare, începe să aplici EFT evenimentelor enumerate în listă, începând cu cele de intensitate 10. Conştientizează eventualele straturi mai

adânci asociate cu ele, care ies acum la suprafață, și lucrează inclusiv cu acestea. Este posibil să lucrezi cu o anumită emoție trezită de un eveniment oarecare, cum ar fi mânia, iar aceasta să se transforme treptat într-o altă emoție, cum ar fi tristețea.

5. Pe măsură ce aplici terapia prin ciocănituri, este posibil ca din subconștientul tău să iasă noi amintiri sau emoții. Dacă se întâmplă acest lucru, adaugă-le pe listă și evaluează-le.

6. Lucrează zilnic cu două sau trei evenimente de pe această listă. În acest fel, în două-trei luni vei putea epuiza întreaga listă. Notează într-un jurnal toate schimbările pe care le observi: cum se simte corpul tău, cât de des te mai afectează gândurile referitoare la aceste amintiri, cum evoluează relațiile tale. Reamintește-ți în mod deliberat de evenimentele cu care ai lucrat și constată cât de puțin te afectează ele la ora actuală.

CAPITOLUL 6



VINDECAREA CORPULUI

Emoțiile sunt puntea de legătură între materie
și minte, care oscilează între ele
și le influențează pe amândouă.

CANDACE B. PERT

– Ha, ha, foarte amuzant, Nick!

Așa a sunat prima reacție a surorii mele când i-am povestit despre terapia prin ciocănituri. Trebuie să recunosc: în calitate de frate mai mare, am meritat întru totul scepticismul ei, după toate farsele pe care i le-am jucat de-a lungul anilor. De data aceasta lucrurile erau diferite totuși: chiar încercam să o ajut.

Sora mea a venit la mine și mi s-a plâns de dureri în gât și la nivelul sinusurilor. Era lipsită de energie și avea respirația superficială. Povestea s-a petrecut în urmă cu 10-12 ani, când de-abia aflasem de „chestia asta ciudată cu ciocăniturile". Am întrebat-o atunci dacă dorește să o ajut. Scepticismul ei natural a ieșit la iveală când i-am arătat care sunt punctele care trebuie ciocănite. Ce putea face ciocănirea unor puncte de pe

față și de pe piept împotriva unui virus comun? Am asigurat-o că terapia prin ciocănituri era foarte consacrată și că avea să o ajute cu siguranță. Deși a continuat să își țină sprâncenele ridicate foarte sus, sora mea a fost de acord să o încerce.

Am început să aplicăm ciocăniturile asupra simptomelor sale, iar acestea i-au adus o oarecare ușurare, reducând intensitatea bolii de la 10 la 8. A fost un progres, dar nu suficient de mare. De aceea, am întrebat-o ce anume o stresa recent.

– Sinceră să fiu, mi-a răspuns ea, Alex (fratele nostru) m-a angajat să îi zugrăvesc camera și nu prea vreau să fac acest lucru. Am 21 de ani și îi zugrăvesc camera fratelui nostru – îți vine să crezi!? Mi se pare deprimant. Chiar nu vreau să fac asta!

Am început imediat să aplicăm terapia prin ciocănituri asupra emoțiilor sale legate de zugrăvirea camerei lui Alex. În doar câteva minute, durerile din gât și din zona sinusurilor au dispărut complet. Pur și simplu au trecut de la valoarea 8 la 0!

În anii care au urmat, am continuat să asist la astfel de „miracole" de nenumărate ori. Eu le numesc „miracole care se petrec într-un minut" (de regulă, ele apar după aproximativ 15 minute, dar cine stă să numere?). Ele se petrec cel mai adesea în cazul simptomelor fizice cele mai elementare, cum ar fi durerile de gât, ale altor părți corporale, cele de cap etc. Această dispariție a simptomelor dureroase nu reprezintă însă decât vârful aisbergului în ceea ce privește beneficiile terapiei prin ciocănituri asupra corpului fizic. Așa cum vei vedea citind acest capitol, EFT poate ajuta inclusiv la vindecarea unor boli mult mai grave, cum ar fi cele cronice.

Identificarea conexiunii minte-corp

Prima întrebare pe care și-o pun oamenii este: „Cum este posibil?" Cum poate ciocănirea punctelor de pe meridianele energetice să deblocheze sinusurile, ca să nu mai vorbim de vindecarea unor boli mult mai grave?

Vom explora în detaliu această întrebare în capitolul de față. Mai întâi va trebui însă să ne referim la un concept esențial, care stă la baza acestui mecanism: conexiunea minte-corp.

Ideea existenței unei conexiuni între minte și corp a fost respinsă și ridiculizată de medicina convențională (adică occidentală sau „modernă") încă din perioada lui René Descartes (1596 – 1650), filozoful francez și părintele medicinii moderne. Istoria ne spune că pentru a putea studia organismul uman (disecția fiind considerată o blasfemie în acea vreme), Descartes a făcut o înțelegere cu papa, promițând că nu va studia decât aspectele fiziologice, evitând complet studiul minții și al emoțiilor (biserica se temea că studierea acestora din urmă ar interfera cu credința oamenilor, punând astfel în pericol puterea considerabilă a bisericii – la acea vreme).

Târgul dintre Descartes și biserică a divizat corpul de minte, cele două aspecte fundamentale fiind considerate secole la rând complet diferite. Începând din acel moment, cunoașterea occidentală comună a acceptat premisa că între minte și corp nu există nici cea mai mică legătură, chiar dacă cele două coexistă în același spațiu. Punct.

Au trecut astfel mai multe secole, iar oamenii de știință au creat și au prescris tot felul de medicamente. Au urmat apoi anii 60 din secolul XX, când s-a produs o contrarevoluție ce i-a inspirat pe oameni să exploreze filozofiile orientale. Marea majoritate a acestora pornesc de la premisa că trupul și mintea sunt două fețe ale aceleiași monede. Nu a trecut mult și presupusa separație între minte și corp a început să fie pusă sub semnul întrebării.

În deceniile care au urmat, această revelație a început să prindă contur. Terapiile alternative precum masajul,

acupunctura, medicina holistică şi nu în ultimul rând terapia prin ciocănituri – au devenit din ce în ce mai acceptate. Un studiu efectuat în anul 2009 de Institutele Naţionale pentru Sănătate (NIH) a evidenţiat faptul că americanii cheltuiesc anual 34 de miliarde de dolari pentru „terapii complementare şi alternative" (CAM – termen generic care desemnează tratamentele alternative de orice fel). În mod evident, un număr din ce în ce mai mare de americani caută noi perspective, mai holistice şi mai bine integrate, asupra sănătăţii şi bunăstării.

Demistificarea conexiunii minte-corp

Ce vrem să spunem atunci când vorbim despre „conexiunea minte-corp"? Este aceasta o „ştiinţă autentică", sau doar un mănunchi de prostii în care cred oamenii naivi?

Adevărul este că ai văzut în acţiune conexiunea minte-corp încă de la cea mai fragedă vârstă, când erai prea tânăr pentru a înţelege acest concept. Gândeşte-te la primii ani de şcoală. Îţi mai aminteşti de acel moment de la primele ore când profesorul ţi-a strigat numele şi întreaga clasă s-a întors ca să se uite la tine? Presupun că – la fel ca şi mine – ai roşit. Stânjeneala emoţională pe care ai simţit-o atunci a făcut ca vasele de sânge de pe faţa ta să se dilate, făcându-te să te faci roşu ca sfecla.

Înroşirea feţei este atât de acceptată din punct de vedere social încât oamenii uită să se mai întrebe: *de unde* ştiu vasele de sânge că noi ne simţim stânjeniţi? Cum află ele prin ce emoţii trecem exact în momentul în care le simţim?

Prima cercetătoare care a dat un răspuns la aceste întrebări a fost Candace Pert, doctor în farmacologie, autoare a cărţii *Moleculele emoţiei* şi conferenţiar de renume internaţional. Mulţumită ei, răspunsurile la întrebările de mai sus

(şi la multe altele) au început să apară. În anii 80, pe când lucra ca şef de departament în cadrul NIH, dr. Pert a fost una din pionierele unui domeniu ştiinţific care a ajuns să fie numit astăzi „psiho-neuro-imunologie". În esenţă, ea a descoperit fundamentul ştiinţific al conceptului de „corp-minte" – după cum l-a numit ea.

În urma cercetărilor extinse ale dr. Pert, s-a ajuns astăzi la o înţelegere mult mai bună a influenţei minţii subconştiente asupra bolilor psihosomatice, asupra fericirii şi bunăstării oamenilor. Putem ghici cu uşurinţă teoria ei referitoare la „bolile psihosomatice" dacă disecăm cuvântul *psihosomatic*. *Psiho* provine din grecescul *psyche* şi înseamnă psihic sau minte, iar *somatic* provine de la *soma* şi înseamnă corp. Într-o traducere literală, combinaţia de cuvinte înseamnă „minte-corp".

Prin anii 70, dr. Pert a făcut o descoperire care a reprezentat temelia întregii sale cariere ştiinţifice ulterioare. Ea a descoperit (prin măsurare, metoda standard a oamenilor de ştiinţă) o moleculă aflată la suprafaţa celulelor pe care a numit-o *receptor la opiate*. Aşa cum explică ea în cartea *Moleculele emoţiei,* aceşti receptori sunt ca nişte găuri de chei. Ei se leagă chimic numai cu anumite chei specifice numite *peptide,* care, după cum explică ea, „sunt cealaltă jumătate a ecuaţiei moleculelor emoţiilor." Atunci când un receptor al opiatelor care pluteşte la suprafaţa unei celule la fel ca un nufăr pe un lac se leagă chimic de o peptidă ce se potriveşte perfect cu el, comportamentul celulei se poate schimba. Cu alte cuvinte, comportamentul celular depinde de „cheile" peptidelor care se ataşează de receptorii săi. „La o scară mai globală, explică dr. Pert, aceste fenomene fiziologice minuscule ce se petrec la nivel celular se pot traduce prin schimbări fundamentale ale comportamentului, ale activităţii fizice şi chiar ale stării de spirit."

De-a lungul anilor, dr. Pert a devenit un nume legendar în rândul vindecătorilor alternativi, al medicilor convenționali și al multor altor oameni, ținând conferințe la nivel internațional în fața unor audiențe foarte mari. Descoperirile ei științifice au deschis noi posibilități pentru explorarea, înțelegerea, tratarea și vindecarea corpului uman. Dr. Pert recunoaște cu candoare că ea nu și-a propus niciodată să sfideze sau să dezaprobe medicina occidentală. Tot ce a dorit să facă a fost să încorporeze conceptul de „minte-corp" în abordarea occidentală a vindecării și tratamentelor.

Stresul se poate croniciza... transferându-se la nivel fizic

Am descris deja în mare detaliu felul în care stresul ne afectează bunăstarea emoțională și psihologică. El are însă un impact covârșitor inclusiv asupra corpului fizic. De aceea, ținând cont de conceptul de „minte-corp" al dr. Pert, îți propun să examinăm în continuare mai îndeaproape efectele stresului.

În capitolul 1 am vorbit despre reacția la stres a organismului. Am arătat atunci că amigdala, o glandă în formă de migdală din creier, simte pericolul și declanșează alarma, silind corpul să secrete adrenalină și hormonul stresului numit cortizol. Acest proces este cunoscut sub numele de reacție de tip „luptă sau fugi", dintr-un motiv cât se poate de simplu: la nivel biologic, el a fost conceput cu scopul de a ne proteja de anumite pericole specifice de scurtă durată, cum ar fi atacul unui tigru sau al altor animale sălbatice (într-o perioadă în care strămoșii noștri chiar trebuiau să se ferească de acestea). Adrenalina și cortizolul secretate în timpul reacției „luptă sau fugi" dinamizează pe termen scurt corpul astfel încât să poată fugi de pericol sau să poată rămână pentru a se

confrunta cu el. Astfel, presiunea sanguină și pulsul se amplifică, iar creierul și mușchii primesc o cantitate de sânge mai bogat în oxigen și mai multă energie. Simțurile devin mai alerte, corpul devine mai agil, iar omul se poate apăra sau se poate cățăra cu viteza fulgerului în primul copac din apropiere.

La ora actuală, oamenii experimentează o reacție complet diferită, numită stres *cronic*. Din perspectiva corpului, ei sunt urmăriți în permanență de un tigru! Deși conține diverse sisteme de protecție, de la cel imunitar la bariera vaselor de sânge din fața creierului, corpul nu a fost conceput pentru a petrece atât de mult timp apărându-se, chiar dacă pericolele moderne sunt de altă factură: grijile continue legate de plata ipotecii, stresul de la locul de muncă și programul de lucru excesiv de încărcat. Pentru cei mai mulți dintre noi, lista factorilor de stres este incredibil de lungă, iar atunci când unul dintre aceștia dispare de pe listă, el este înlocuit pe loc de un altul. Este ca și cum am reuși să scăpăm de un tigru, dar acesta ar fi înlocuit imediat de un urs.

De bună seamă, corpul nostru nu poate rămâne de-a pururi în starea „luptă sau fugi". De aceea, acest stres cronic începe să perturbe procesele naturale precum homeostaza care permite echilibrarea stresului „rău" cu cel „bun" (așa este: există și forme de stres benefice pentru organism). Prin homeostază, substanțele chimice care relaxează sau dinamizează corpul devin mai mult sau mai puțin echilibrate. Datorită stresului cronic, corpul nu mai poate atinge starea de homeostază, devenind dezechilibrat din punct de vedere hormonal și chimic.

La nivel biologic, dezechilibrul sau incapacitatea de a atinge homeostaza nu este deloc o stare dezirabilă. Stresul cronic este asociat cu bolile cardiace, tulburările legate de somn, cu afecțiunile digestive, migrenele, depresia,

obezitatea, disfuncţiile sexuale, infertilitatea, durerile corporale, afecţiunile pielii şi reacţia scăzută a sistemului imunitar... iar lista poate continua la infinit!

Câteva date statistice legate de stres

Potrivit Academiei Americane a Medicilor de Familie, două treimi din vizitele pacienţilor în cabinetele medicilor de familie se datorează simptomelor asociate cu stresul.

Potrivit unui studiu, bărbaţii de vârstă mijlocie supuşi unui stres sever şi cărora le lipseşte sprijinul emoţional sunt de cinci ori mai predispuşi să moară în următorii şapte ani decât cei care sunt supuşi unui stres similar, dar care au legături personale apropiate. Un alt studiu a arătat că programele de management al stresului pot reduce cu până la 75% riscul de boli cardiace, inclusiv de atac de cord, în cazul bolnavilor de inimă.

Rădăcinile dezechilibrului

Atunci când este supus unui stres cronic, corpul intră mai uşor într-o stare de *dez-echilibru*. Incapabil să îşi mai atingă echilibrul natural, el nu mai poate funcţiona aşa cum ar trebui. Efectele produse de acest fenomen sunt în avalanşă. Din păcate, medicina occidentală ne-a obişnuit să ne focalizăm mai degrabă asupra simptomelor decât asupra cauzelor profunde ale dezechilibrului, cum ar fi stresul.

De ce „dez-echilibru[5]"...

Personal, prefer termenul de „dez-echilibru" pentru a descrie ceea ce alţii numesc „boală". Îl scriu în acest fel din două motive. Pe de o parte, el indică astfel semnificaţia sa precisă: aceea de dezechilibru corporal şi de neplăcere. Pe de altă parte, medicii şi *establishment*-ul farmaceutic au creat un monopol asupra tratamentelor, remediilor şi managementului „bolilor". De aceea, voi lăsa „bolile" pe seama medicilor şi voi prezenta terapia prin ciocănituri ca un model diferit (ce poate fi combinat, de bună seamă, cu metodele de tratament ale medicinii convenţionale) de tratare şi vindecare a „dez-echilibrelor".

Aminteşte-ţi de ultima răceală pe care ai suferit-o. Ai avut atunci sinusurile blocate, nu te puteai opri din tuşit, iar gâtul te durea. Te simţeai mizerabil şi nu îţi mai doreai altceva decât ca boala să treacă, nu-i aşa? Ca să îţi ajuţi corpul să se vindece, te-ai odihnit probabil mai mult şi ai luat suplimente cu vitamine, ceaiuri şi medicamente. Prietenii, colegii şi familia te-au sprijinit şi te-au asigurat că răceala va dispărea rapid.

Poate că ţi-a trecut vag prin minte faptul că răceala ta se datora faptului că erai „stresat" sau „epuizat", dar în timp ce îţi tratai sinusurile congestionate şi tusea, cel mai probabil

[5] Cuvântul folosit în textul original este *dis-ease*, care înseamnă *ne-plăcere*. Fără linioara de unire, cuvântul *disease* înseamnă *boală* în limba engleză. Avem aşadar de-a face cu un joc de cuvinte folosit frecvent în literatura de specialitate. Neavând cum să îl traducem exact, am tradus cuvântul prin *dez-echilibru*, care echivalează mai mult sau mai puţin cu cuvântul *boală*. (n. tr.)

nu te-ai gândit nicio clipă să îţi tratezi inclusiv emoţiile. Şi totuşi, poate că organismul tău avea mai puţină nevoie de remedii care să te ajute să dormi mai bine, să îţi decongestioneze sinusurile, să îţi reducă febra, tusea şi durerile, cât de remedii care să te ajute „să scapi de teamă, de vinovăţie, de mânie şi de alte emoţii negative pe care le experimentai în acele momente." Cel puţin asta pare să se fi întâmplat în cazul surorii mele: răceala i-a dispărut pe loc, de îndată ce şi-a echilibrat cu ajutorul ciocăniturilor *sentimentele* generate de nemulţumirea ei legată de zugrăvirea camerei lui Alex.

Răcelile „comune" nu par o boală foarte gravă, dar realitatea este că medicina occidentală este departe de a fi capabilă să le vindece. De altfel, din punct de vedere ştiinţific ele continuă să fie un mister. Personal, nu am auzit niciodată de vreun medicament, de vreun ceai sau de alte tratamente convenţionale sau alternative capabile să îi ofere Jessicăi (sora mea) o uşurare instantanee, aşa cum a făcut terapia prin ciocănituri.

Să mergem însă mai departe. Dacă energia emoţională blocată poate contribui la apariţia unor dez-echilibre grave, capabile chiar să pună în pericol viaţa, ce remedii o pot debloca? Aşa cum am arătat în capitolul 1, s-a demonstrat ştiinţific că EFT reduce nivelul hormonului stresului numit cortizol. În aceste condiţii, nu cumva ar putea ajuta această tehnică oamenii să se vindece de boli mult mai grave decât o răceală „comună"?

Tratarea fibromialgiei: Descoperirea „genunchilor fericiţi"

Îţi mai aminteşti de Jodi, despre care am vorbit în introducerea acestei cărţi? Atunci când am cunoscut-o în casa ei din Texas, fibromialgia de care suferea îi dădea dureri

îngrozitoare. În timpul unei nopţi obişnuite, Jodi se trezea din somn de 15-20 de ori din cauza durerilor. Din cauza intensităţii acestora, ea fusese nevoită să renunţe la una din cele mai mari plăceri ale vieţii sale: plimbările prin natură. Jodi apelase la mulţi doctori în încercarea de a-şi găsi alinarea, dar până la acea dată nimeni nu reuşise să o ajute. Injecţiile cu cortizon pe care i le făceau medicii nu o ajutau decât pe perioade scurte de timp, după care Jodi trebuia să se întoarcă la ei.

Fibromialgia este o boală misterioasă care afectează milioane de oameni, dar care nu poate fi explicată pe deplin. Medicina modernă continuă să se întrebe intrigată ce cauze stau la baza bolii, şi implicit cum poate fi ea vindecată. Când Jodi ni s-a alăturat pentru evenimentul ce a durat patru zile din Connecticut, unde am filmat documentarul *The Tapping Solution*[6], ea se afla la capătul puterilor.

În timp ce Rick Wilkes, practicantul EFT care avea să lucreze cu Jodi în acel weekend, a început să o călăuzească de-a lungul primei sale şedinţe de terapie prin ciocănituri, operatorii video au înregistrat totul pe peliculă. Rick a întrebat-o pe Jodi dacă înainte de apariţia fibromialgiei s-a întâmplat ceva semnificativ în viaţa ei. Da, i-a răspuns ea. Jodi tocmai aflase că fiica ei, care s-a luptat multă vreme cu o dependenţă de droguri, era însărcinată şi bolnavă de SIDA. Pe scurt, a fost o perioadă ce poate fi descrisă printr-un singur cuvânt: *tristeţe*. Când Rick a întrebat-o cum se simţea la gândul că nu mai poate face plimbări prin natură, ea i-a răspuns la fel: „tristă".

Rick i-a numit genunchii: „genunchi trişti", după care a început să o ghideze de-a lungul mai multor şedinţe de

[6] Numele sub care poate fi găsit documentarul este *EFT – Try It On Everything (Încearcă EFT pentru orice)*. (n. tr.)

ciocănituri, focalizându-se nu doar asupra durerilor și simptomelor fizice, ci și asupra emoțiilor sale. Încă din prima zi de terapie, Jodi a reușit să urce treptele unei scări fără nicio durere. Incapabilă să creadă că terapia prin ciocănituri îi putea anihila complet durerile, ea a preferat să creadă că trăia unul din acele momente foarte rare în care simptomele fibromialgiei păreau să cedeze ca prin magie, momente care nu durau însă niciodată prea mult.

După un somn nesperat de odihnitor, în timpul căruia nu s-a trezit niciodată din cauza durerilor, Jodi și-a început cea de-a doua zi de terapie. La sfârșitul celei de-a patra zile, Jodi nu numai că a savurat o drumeție prin natură împreună cu restul grupului, dar chiar a condus fără probleme grupul, mergând într-un ritm alert și nesuferind nicio durere. Din fericire, acest proces dramatic de transformare a fost surprins integral pe peliculă. Secvențele video, care fac parte integrantă din DVD-ul nostru, reprezintă o dovadă incontestabilă care atestă cât de rapid este posibil procesul de vindecare!

La ora actuală, câțiva ani mai târziu, cu greu ar mai recunoaște-o cineva pe Jodi. Ea nu mai are nicio durere, doarme bine și „urcă și coboară toată ziua scările", fiind capabilă să se bucure plenar de casa cu două etaje pe care și-au construit-o ea și soțul ei. Scrie foarte mult și are câteva cărți pe care dorește să le publice.

Înainte de a aplica terapia prin ciocănituri, Jodi – la fel ca atâția alți suferinzi de dureri cronice – și-a concentrat întreaga energie încercând să rămână activă, în speranța că va reuși să își sfideze boala și să evite durerea. Cu ajutorul EFT, ea a învățat să încetinească ritmul și să își asculte corpul, cel care înmagazinase anterior angoasa ei emoțională. Genunchii ei și-au asumat povara vinovăției și tristeții pe care le-a simțit ea din cauză că nu a reușit să își „salveze" fiica din ghearele dependenței și a circumstanțelor care au urmat. Prin

EFT, Jodi a reușit să își elibereze aceste emoții și să își elimine energiile blocate, astfel încât corpul ei să se poată vindeca.

Unul din motivele seriei continue de succese pe care le-a avut Jodi cu fibromialgia a fost hotărârea ei de a aplica în permanență ciocăniturile. În fiecare dimineață și uneori inclusiv de-a lungul zilei, ea aplică EFT, nu doar pentru a-și îndeplini scopurile pozitive, ci și pentru a-și elimina emoțiile negative pe care le experimentează. „Nu are niciun sens să stochezi negativitatea și să te trezești că te îmbolnăvești mai târziu", declară ea la ora actuală.

Este EFT un remediu?

Dacă ținem cont de transformarea prin care a trecut Jodi, am putea fi tentați să credem că EFT i-a „vindecat" fibromialgia. În decursul celor patru zile ale evenimentului în timpul căruia a aplicat terapia prin ciocănituri, ea a scăpat de durerea ei cronică, și-a redobândit capacitatea de a fi activă din punct de vedere fizic și a început să doarmă foarte bine peste noapte, pentru prima dată în ultimii opt ani.

Strict științific vorbind, nimeni nu poate pretinde că terapia prin ciocănituri este un remediu vindecător, nici pentru fibromialgie, nici pentru alte boli despre care vom discuta în capitolul de față. Corpul uman este incredibil de complex și există nenumărați factori care contribuie la milioanele și miliardele de schimbări pozitive și negative care se petrec în interiorul nostru în fiecare moment.

Ceea ce *este* însă evident este faptul că terapia prin ciocănituri reprezintă un instrument incredibil de eficient pentru eliminarea *energiei emoționale* stocate în corpul nostru. Aceasta se poate manifesta prin cele mai variate simptome, de la răceala sau gripa pe care tocmai am „luat-o" la diferite dureri misterioase și chiar la boli grave.

Încet, dar sigur, descoperirile lui Candace Pert legate de conceptul de „corp-minte" demonstrează că organismul fizic se află într-un contact mai intim cu emoțiile noastre decât am fi crezut până nu demult și decât și-ar fi imaginat vreodată medicina occidentală. Oricât de focalizați am fi asupra microbilor (americanii cheltuiesc aproape un miliard de dolari anual pe săpunuri antibacteriene), nu este exclus ca trupul nostru să fie infinit mai sensibil la propriile noastre emoții decât la microorganisme.

Tu îți creezi propriul destin?

Atunci când discutăm despre promovarea procesului de vindecare a corpului prin eliminarea emoțiilor stocate în acesta, există tentația să ajungem la concluzia că emoțiile dau naștere bolilor. Nici această afirmație nu este corectă însă. Noi discutăm de fapt de o conexiune minte-corp, datorită căreia mintea afectează corpul și invers. O prietenă, autoarea de bestselleruri Kris Carr, mi-a împărtășit un cuvânt pe care îl consider ideal în legătură cu acest subiect: *participare*. Ea sugerează că mintea nu *creează* propriu-zis boala, ci *participă* la ea. Noi *participăm* la crearea propriei noastre realități: fizice, emoționale și așa mai departe.

Pe de altă parte, noi putem participa la vindecarea noastră, ceea ce nu înseamnă că dacă ne „simțim bine" când inspirăm un aer toxic, toxinele respective sunt bune pentru corpul nostru! Totuși, atunci când nu avem de ales și suntem nevoiți să inspirăm un aer toxic, corpul nostru se va detoxifica mult mai rapid și va face față mult mai ușor toxinelor ingerate dacă ne păstrăm starea de calm și de relaxare decât dacă ne facem griji și ne stresăm. Așadar, noi putem *participa* la păstrarea sănătății și bunăstării noastre prin gestionarea corectă a stresului, anxietății și a altor emoții negative cu ajutorul EFT.

Revenirea la un somn sănătos

Când a ajuns la evenimentul nostru de patru zile, Donna era secătuită din punct de vedere fizic, mental și emoțional. După ce îi fusese diagnosticat un cancer la sân cu șase luni înainte, ea făcuse o masectomie bilaterală și 33 de ședințe de chimioterapie. În mod paradoxal, motivul pentru care venise ca să învețe EFT nu era dorința de a găsi un remediu pentru suferințele sale, ci una mult mai simplă: Donna își dorea să poată dormi. Timp de patru luni la rând, de când începuse chimioterapia, ea a suferit de o insomnie cronică, neputând dormi uneori chiar patru nopți la rând. În alte nopți se trezea de cel puțin trei ori, „și asta în condițiile în care luam două medicamente pentru somn și un antidepresiv" – după cum ne-a explicat ea.

Deloc surprinzător, Donna s-a transformat dintr-o persoană de „tip A", foarte activă și plină de energie, într-una care de-abia mai putea ieși din casă. Dorința ei cea mai mare era ca cei doi copii ai ei să o regăsească pe „vechea lor mamă".

– Alte lucruri pe care mi le-aș dori, ne-a spus ea, ar fi un nivel mai redus de anxietate și mai multă pace interioară și încredere în sine. De la diagnostic încoace, m-am retras complet din viața mea socială de dinainte... Ar fi grozav să îmi regăsesc energia și încrederea în sine, astfel încât să pot ieși din nou în lume.

Donna încercase deja mai multe tratamente alternative, printre care Reiki, acupunctura și terapia craniosacrală, precum și terapia mai convențională a vorbitului cu un psihoterapeut, în speranța că își va putea recăpăta pacea interioară, și prin extensie, că va putea dormi din nou bine. Din păcate, nu se întâmplase așa.

La recomandarea terapeutului ei, Donna venise la retragerea noastră de patru zile în scopul practicării EFT, cu

speranţa că ciocăniturile o vor ajuta să îşi vindece insomnia şi să ducă din nou o viaţă plenară şi satisfăcătoare.

– Cancerul a fost o binecuvântare pentru mine din multe puncte de vedere, ne-a explicat ea. M-a ajutat să îmi găsesc un echilibru în viaţă care înainte îmi lipsea. M-a ajutat de asemenea să înţeleg ce anume este cu adevărat important pentru mine.

Scopul ei, a adăugat, era să îşi regăsească „normalitatea" şi să înveţe să trăiască „cu bucurie, la valoarea potenţialului meu."

Ascultând-o pe Donna, ne-am simţit cu toţii inspiraţi şi emoţionaţi, dar şi puţin îngrijoraţi. Era uşor să îi sesizăm determinarea, dar vocea ei era fragilă şi subţire, ca şi cum nu ar fi locuit cu adevărat în corpul ei. Donna era prezentă din punct de vedere fizic, dar absentă din multe alte puncte de vedere.

În speranţa că vom ajunge la cauzele adânci ale anxietăţii şi incapacităţii ei de a dormi, ne-am decis să îi testăm în profunzime sentimentele, speranţele şi visele. Când am întrebat-o ce anume îşi dorea de la viaţă, ne-a răspuns:

– Îmi doresc ca copiii mei să fie fericiţi.

Când i-am spus să îşi imagineze că îi spune familiei sale că îşi va lua câteva ore pentru ea pentru a face ceva ce îi făcea plăcere, a devenit brusc agitată, dând semne că se simte neconfortabil.

Pentru a o ajuta să se reconecteze cu ea însăşi, am început să o ghidăm de-a lungul unor runde de ciocănituri în timpul cărora am pus-o să se focalizeze asupra asumării şi exprimării puterii sale personale. Am insistat de asemenea asupra sentimentului de a fi din nou o femeie „reală" după dubla ei mastectomie, precum şi asupra insomniei sale (principalul motiv pentru care venise la noi).

Pe scurt, terapia prin ciocănituri a dat rezultate. Încă din prima noapte, Donna a dormit profund, fără să se trezească

nici măcar o singură dată. De-a lungul întregii retrageri, dar şi ulterior, ea nu a mai avut probleme cu somnul.

– Faptul că pot dormi schimbă totul pentru mine, ne-a spus ea, zâmbind.

EFT a ajutat-o pe Donna să se reconecteze cu singura persoană de care uitase până atunci să aibă grijă: ea însăşi.

– Mi-aş dori să le pot spune şi altor oameni că nu trebuie să se simtă neapărat obligaţi să fie în permanenţă „pozitivi". Acum realizez importanţa exprimării sentimentelor mele, a aplicării ciocăniturilor şi a eliberării lor. EFT mi-a schimbat practic viaţa.

Sfârşitul insomniei

Oricine ar fi văzut-o pe Donna imediat după retragerea EFT i-ar fi simţit pe loc noua energie. Ea părea infinit mai prezentă, ca şi cum s-ar fi reconectat prin intermediul terapiei prin ciocănituri (dar şi a somnului profund) cu corpul şi cu mintea ei, într-o manieră armonioasă şi echilibrată. Cu această ocazie, ea şi-a îndeplinit şi scopul de a ieşi din nou în lume şi de a participa iarăşi la evenimentele din viaţa copiilor săi, dar pentru prima oară în viaţă, ea a acceptat să renunţe la o parte din aceste evenimente pentru a-şi acorda sieşi atenţia şi timpul de care avea nevoie.

Dacă doreşti să afli mai multe despre efectele EFT asupra insomniei, continuă să citeşti această carte. Te asigur că vei găsi detalii suplimentare pe această temă în capitolul 12.

Poate EFT să genereze remisiunea cancerului?

Experta EFT Lindsay Kenny mi-a împărtăşit experienţele sale cu Leah, o fostă profesoară în vârstă de 50 de ani căreia îi fusese diagnosticat recent un cancer la plămâni. Când s-au

întâlnit prima oară, Lindsay a întrebat-o pe Leah dacă în viața ei s-a petrecut ceva semnificativ chiar înainte de a se îmbolnăvi de cancer. Leah i-a răspuns că nu. Dusese o viață confortabilă, avusese o căsnicie fericită și nu experimentase niciodată vreo traumă reală. Chiar atunci, în cameră a intrat soțul ei, Dick. Acesta a remarcat imediat că cu șase luni înainte de diagnosticarea lui Leah, sora ei Beth murise din cauza unei afecțiuni respiratorii.

De îndată ce a auzit numele lui Beth, Leah a izbucnit în lacrimi. În mod evident, moartea surorii sale fusese un eveniment traumatic pentru ea. Părea surprinzător (sau poate nu...) că nu reușise să facă singură această conexiune.

Lindsay a continuat să discute cu ea despre amintirile și sentimentele sale, iar în scurt timp i-a devenit evident că Leah suferise mult mai mult din cauza morții surorii sale decât era dispusă să recunoască. După părerea ei, Beth nu își acordase nicio șansă. Refuzase orice tratament, căci își pierduse soțul cu un an înainte, iar acum nu își mai dorea să trăiască.

Lindsay s-a întrebat în mod firesc dacă emoțiile extrem de puternice și rămase nerezolvate ale lui Leah nu contribuiseră la declanșarea cancerului ei la plămâni. De aceea, a petrecut o oră cu ea și cu soțul ei aplicând terapia prin ciocănituri pe tema sentimentelor sale legate de moartea lui Beth. Leah și-a împărtășit nu doar durerea generată de pierderea surorii sale, ci și mânia și trădarea pe care le simțea din cauză că aceasta refuzase tratamentul, preferând să renunțe la viață și implicit să o abandoneze.

La sfârșitul acelei prime ore de aplicare a ciocăniturilor, Leah a reușit să neutralizeze trauma morții lui Beth și emoțiile sale legate de această amintire. Ea a optat de asemenea să o ierte pe Beth pentru faptul că a refuzat tratamentul, preferând să moară.

Progresul nu a fost deloc minor, dar de bună seamă, cancerul lui Leah nu a dispărut. În acest scop, trebuiau aplicate noi ședințe de ciocănituri. Pentru a elimina energia negativă și a favoriza astfel procesul de vindecare, Lindsay i-a învățat pe Leah și pe Dick un protocol foarte simplu. Ea i-a spus lui Leah să își instruiască trupul să trimită energie vindecătoare către plămâni, să repare stricăciunile provocate de cancer, să elimine celulele canceroase, să îi dinamizeze sistemul imunitar și să îi restabilească starea de sănătate. În tot acest timp, ea trebuia să aplice ciocăniturile. În sfârșit, Lindsay a învățat-o pe Leah să îi mulțumească organismului ei (de asemenea, în paralel cu ciocăniturile) pentru că îi răspunde la aceste solicitări.

Leah și Dick au plecat simțindu-se ușurați și plini de entuziasm în urma experienței lor și a potențialului EFT de a o vindeca pe Leah. Lindsay le-a spus să aplice suita ciocăniturilor de cel puțin trei ori pe zi și să continue să își proceseze toate emoțiile negative.

Patru luni mai târziu, Leah i-a comunicat rezultatele, care erau de-a dreptul spectaculoase: cancerul ei intrase în remisiune, și asta în condițiile în care nu făcuse nici chimioterapie, nici radioterapie și nici nu suferise vreo operație chirurgicală! Ea a continuat să aplice ciocăniturile și a adoptat alte schimbări simple ale stilului de viață. Leah i-a spus lui Lindsay că este convinsă că EFT, gândirea pozitivă și solicitarea corpului ei de a se vindeca singur au fost cele care au salvat-o. Deși medicii ei i-au dat șanse foarte slabe de a supraviețui, Leah a descoperit noi modalități de a-i asigura corpului său puterea de a se vindeca.

Lindsay mi-a spus recent că starea de sănătate a lui Leah a rămas bună, iar cancerul nu a mai revenit. Este important să spunem totuși că deși aceste rezultate sunt incredibile, nu le putem considera totuși „tipice". Cancerul este o boală

incredibil de complicată, ce implică sistemul fizic, cel emoţional şi adeseori cel spiritual. De aceea, ar fi incorect să afirmăm că „terapia prin ciocănituri vindecă această boală." Cu toate acestea, rezolvarea problemelor emoţionale, a traumelor şi a stresului pot ajuta corpul să se vindece. Cel care se vindecă singur de cancer este întotdeauna corpul însuşi.

Este greu să nu ne simţim inspiraţi de povestea lui Leah. Deşi personal am văzut de nenumărate ori terapia prin ciocănituri sfidând orice pronosticuri şi contribuind la vindecarea corpului, nu trebuie să uităm totuşi că fiecare organism fizic, fiecare fiinţă şi fiecare diagnostic sunt unice. Faptul că Leah a intrat în remisiune după ce a aplicat terapia prin ciocănituri şi a adoptat o serie de schimbări ale stilului de viaţă nu înseamnă că orice om care face acelaşi lucru se va vindeca la rândul lui. Deşi EFT este o terapie incredibil de eficientă, ea nu înlocuieşte complet medicina occidentală. De aceea, foarte mulţi oameni folosesc această tehnică în combinaţie cu chirurgia, chimioterapia şi alte tratamente convenţionale şi alternative. În acest fel, ei îşi accesează întregul potenţial vindecător al corpului. De aceea, tot ce putem spune este că ciocăniturile pot fi exact elementul în plus de care are nevoie organismul pentru a se vindeca definitiv.

Vindecarea cu ajutorul emoţiilor pozitive

Am vorbit deja în treacăt despre această temă în capitolul 2, dar doresc să abordez din nou subiectul emoţiilor negative versus cele pozitive în legătură cu procesul de vindecare. O mare parte din acest capitol a insistat asupra eliminării emoţiilor negative. Foarte mulţi oameni se tem că prin focalizarea asupra mâniei, durerii sufleteşti, stresului sau anxietăţii în timp ce aplică ciocăniturile, ar putea atrage negativitatea în viaţa lor.

Aşa cum am văzut de-a lungul acestui capitol, în cazul Donnei, al lui Leah şi Jodi, boala însăşi poate fi – cel puţin parţial – rezultatul încercării de a-ţi nega emoţiile şi experienţele asociate cu durerea sufletească, mânia, resentimentele şi alte nevoi personale. În realitate, nu este nimic greşit în a *experimenta* gânduri, emoţii, convingeri şi simptome negative. Dimpotrivă, acestea fac parte integrantă din experienţa umană. Corpul nu intră într-o stare de dez-echilibru ce poate contribui la îmbolnăvire şi poate împiedica procesul de vindecare decât atunci când aceste emoţii negative devin *captive* în el.

Dacă emoţiile, convingerile şi experienţele negative sunt procesate şi eliminate, eşti liber să *simţi* şi să *fii* din nou pozitiv, dar nu în maniera forţată în care a încercat Donna să fie pozitivă înainte de a aplica ciocăniturile, ci într-o manieră profundă, autentică şi vie. Acest lucru nu se poate întâmpla decât atunci când forţa autentică a energiei pozitive se manifestă în viaţa ta, atunci când ea provine din însăşi esenţa ta, nu atunci când maschează stresul sau când te ajută să eviţi emoţiile, amintirile şi circumstanţele din viaţa ta.

O nouă viziune pentru medicina occidentală

Imaginează-ţi cum ar fi dacă te-ai putea duce la un profesionist medical şi ai reuşi să ajungi la rădăcina problemelor tale de sănătate în câteva minute, în loc să faci o serie nesfârşită de teste, să iei nu ştiu câte medicamente (fiecare cu efectele sale secundare şi cu problemele pe care le generează) şi în final să nu reuşeşti să îţi rezolvi problema de sănătate. Pe măsură ce un număr din ce în ce mai mare de medici încep să recunoască importanţa conexiunii corp-minte, această realitate a vindecării autentice devine din ce în ce mai posibilă.

Medicii, psihologii, psihiatrii și alte categorii de clinicieni din întreaga lume acceptă într-o măsură din ce în ce mai mare EFT și o încorporează în practicile lor, și asta dintr-un motiv foarte simplu: EFT funcționează!

Medicina modernă este predată studenților din Statele Unite din perspectiva ei standard: cea alopatică. Filozofia care stă la baza acestei perspective este că organismul are nevoie de medicamente sau de chirurgie pentru a-și vindeca diferite simptome. Din păcate, medicamentele și chirurgia nu au nici pe departe rata de succes pe care ne-am dori-o cu toții. Ele pot cauza un stres suplimentar, traumatizând și mai puternic corpul. Orice om care a fost implicat în „sistemul" medical cunoaște aceste consecințe foarte grave pe care le are actuala viziune asupra corpului fizic și asupra emoțiilor pacientului.

Din fericire, există speranță. Numeroși profesioniști ai vindecării, a căror principală grijă este vindecarea cu orice preț a pacienților lor, apelează astăzi la EFT și încorporează această tehnică în practica lor. Am asistat personal la această schimbare de atitudine a profesioniștilor medicali în anii din urmă – de la scepticism la un entuziasm autentic atunci când vine vorba de EFT.

Deși eu cred că EFT poate fi practicat fără probleme și în deplină siguranță de către orice om, rămâne totuși încurajator să vezi că profesioniștii vindecării apelează ei înșiși din ce în ce mai mult la această metodă. De bună seamă, nu trebuie să fii medic sau psiholog pentru a aplica EFT asupra ta și asupra altora (de pildă, eu nu sunt nici una nici alta!), dar nu putem nega faptul că experiența și cunoașterea de specialitate pe care le au acești profesioniști pot contribui la succesul mai mare al unei ședințe de EFT.

Atunci când lucrez cu oamenii, eu apelez la experiența acumulată în ani de zile în domeniul dezvoltării personale,

consilierii și tehnicilor minte-corp, precum și la capacitatea mea intuitivă de a cunoaște lucrurile de care au nevoie oamenii și maniera în care aceștia pot fi ajutați cel mai eficient. Așadar, indiferent dacă explorezi vindecarea prin EFT de unul singur, cu ajutorul unui practicant EFT profesionist sau al unui medic ori terapeut alternativ care încorporează această tehnică în practica sa, realitatea este că acest instrument atotputernic îți stă la dispoziție, iar speranța mea este că în scurt timp le va sta la dispoziție multor milioane de oameni.

Exercițiu: Creează-ți propriul arbore al vindecării prin ciocănituri

Îți propun să ne întoarcem acum la exercițiul pe care l-ai făcut când ai citit capitolul 2, cel cu arborele ciocăniturilor, și să aplicăm ideile pe care le-am explorat în acest capitol. De această dată ne vom focaliza asupra creării unui arbore care să te ajute să îți vindeci corpul fizic. Este posibil ca o parte din problemele pe care le-ai trecut pe primul arbore să se regăsească aici. Scopul este să te gândești cum poți folosi ciocăniturile pentru a-ți îmbunătăți funcțiile ansamblului „corp-minte". Chiar dacă te simți sănătos, amintește-ți de acele momente rare în care te-a durut capul, în care ai răcit sau în care ai experimentat alte simptome fizice.

Ia o foaie de hârtie și ceva de scris și desenează arborele vindecării tale prin terapia prin ciocănituri. Dacă dorești, îți poți scoate la imprimantă o copie necompletată a acestui arbore de pe site-ul www.tappingsolution.com/tree, sau îl poți desena pur și simplu pe o foaie de

hârtie. Nu trebuie să fie neapărat un desen artistic. Ceea ce contează este să îţi laşi suficient spaţiu pentru a-l putea completa ulterior. Marea majoritate a oamenilor au mult mai multe probleme decât cred la prima vedere!

Frunzele: Simptomele şi efectele secundare

Ce simptome experimentezi la ora actuală? Cum se simte corpul tău fizic? Ai fost diagnosticat cu vreo boală? Simţi vreo durere fizică? Notează aceste simptome vizibile pe schema arborelui ciocăniturilor, în dreptul frunzelor.

Ramurile: Emoţiile

Ce emoţii simţi în mod regulat? Ce simţi atunci când te trezeşti dimineaţa? Dar înainte de culcare? Gândeşte-te la ziua de ieri (sau la ziua de astăzi, dacă este seară) şi notează emoţiile negative pe care le-ai simţit. Simţi vreo emoţie negativă specifică asociată cu corpul tău? Cu un anumit dez-echilibru corporal? Cu starea de sănătate în general?

Trunchiul: Evenimentele

Ce evenimente curente sau din trecut asociate cu corpul tău fizic sau cu o stare de dez-echilibru continuă să reverbereze în conştiinţa ta? Când au apărut problemele de sănătate? Ce s-a întâmplat în viaţa ta cu puţin timp înainte de apariţia acestora?

Rădăcinile: Convingerile limitatoare

Ce convingeri legate de sănătate şi de bunăstare ai? Ce poveste îţi spui în legătură cu corpul tău? Cu bolile de care suferi? Ce afirmaţii ale doctorului tău ai ajuns să

le consideri adevăruri imuabile? Ce crezi despre condiţia ta fizică? Onestitatea este crucială în acest caz; de aceea, dacă te forţezi să gândeşti pozitiv, de această dată nu îţi vei face un serviciu nici ţie, nici corpului tău. Fii sincer şi scoate la lumină tot ce gândeşti. Te asigur că în final îţi vei putea crea acea energie pozitivă autentică şi profundă de care are nevoie corpul tău pentru a se vindeca.

Dacă ai terminat, contemplă-ţi o vreme arborele. El reprezintă oglinda care reflectă cum se simte ansamblul tău „corp-minte" în momentul de faţă. Va trebui să aplici terapia prin ciocănituri pentru a-ţi elimina o dată pentru totdeauna aceste emoţii, simptome, evenimente şi convingeri limitatoare, devenind astfel mai sănătos, mai plin de energie şi de viaţă!

Aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra problemelor notate pe arborele vindecării fizice cu ajutorul terapiei prin ciocănituri

Arborele vindecării fizice cu ajutorul terapiei prin ciocănituri sintetizează perfect problemele pe care trebuie să le rezolvi prin intermediul EFT. Dacă doreşti să foloseşti la maxim puterea imensă de vindecare a ciocăniturilor, va trebui să aplici această terapie asupra întregului arbore, începând cu simptomele (frunzele) şi continuând apoi în jos până la rădăcini (convingerile limitatoare). Aşa cum am arătat de-a lungul acestui capitol – de la răceala surorii mele la fibromialgia lui Jodi, insomnia Donnei şi cancerul lui Leah – corpul nu se poate vindeca în profunzime decât prin aplicarea *întregului* proces, mergând până la rădăcinile dez-echilibrului (convingerile care au contribuit la apariţia lui).

CAPITOLUL 7



ELIMINAREA DURERII FIZICE

Dacă ar fi să dăm o definiție singulară vindecării, aceasta ar consta în confruntarea cu compasiune și cu luciditate cu durerile mentale și fizice pe care le evităm în mod curent, condamnându-le și respingându-le.

STEPHEN LEVINE

Sora mea m-a dezaprobat vehement.

– Bine, dar durerea Patriciei nu este o problemă psihologică! Fişa medicală spune că şi-a fracturat vertebra L1. Are o tijă metalică în coloană! Cum ar putea-o ajuta terapia prin ciocănituri?

Eram în luna iulie a anului 2007 şi stăteam împreună în jurul unei mese, studiind cererile de participare la retragerea pe care o planificasem în vederea pregătirii documentarului nostru. Aveam în faţă un munte de cereri provenite de la oameni disperaţi şi dornici să încerce orice pentru a scăpa de

dureri, pentru a slăbi, pentru a se împăca cu moartea unei persoane dragi şi aşa mai departe.

Patricia, a cărei cerere tocmai o citea Jessica, a fost implicată într-un accident teribil de barca, în urma căruia şi-a fracturat vertebra L1, una din cele mai mari vertebre lombare din zona inferioară a spatelui. Chirurgii au reuşit să îi stabilizeze spatele fixându-i patru tije din titan şi opt seturi de şuruburi, dar durerile Patriciei erau înfiorătoare. Pentru a le putea suporta cât de cât, aceasta era nevoită să ia morfină, Percocet, Norco şi Valium. Dormea prost, aşa că era nevoită să ia inclusiv Ambien pentru a se putea odihni peste noapte. Deşi lua atâtea medicamente, avea dureri constante şi era extrem de stresată din cauza situaţiei dificile în care se afla.

Disputa pe care o aveam cu sora mea se referea la posibilitatea EFT de a ajuta o persoană a cărei durere avea o cauză fizică evidentă. La acea vreme, sora mea era convinsă că EFT este cu adevărat eficientă doar atunci când acţionează asupra durerilor psihologice şi psihosomatice (care derivă din emoţiile reprimate), dar eu eram convins că eficienţa tehnicii merge mult mai departe. Folosindu-mă de dreptul meu de vot, întrucât eram managerul proiectului şi fratele mai mare al Jessicăi, am ignorat protestele acesteia şi am acceptat prezenţa Patriciei la evenimentul nostru de patru zile.

Când a apărut, Patricia avea dureri considerabile, căci călătorise cu maşina timp de şase ore. Ne-a fost evident tuturor de la bun început că deşi era hotărâtă să îşi păstreze moralul (era o persoană cu o atitudine pozitivă şi o voinţă de fier), durerea o tortura literalmente. În cererea de participare, Patricia scria: „Mă simt de parcă aş avea un coşmar din care urmează să mă trezesc... Totul s-a schimbat... şi continui să mă adaptez şi să încerc să îmi găsesc echilibrul pentru a putea funcţiona." Într-o altă parte din cerere, ea

scria: „Detest faptul că trebuie să întreb întotdeauna: *«În ce fel îmi va afecta această activitate / acest eveniment / această decizie spatele?»* Mă mişc mult mai încet decât înainte, iar acest lucru mă umple de frustrare. Mă tem că oamenii m-ar putea percepe ca pe o handicapată. Accidentul mi-a redefinit în totalitate viaţa, fapt care mi se pare insuportabil, dar încerc totuşi să mă focalizez asupra lucrurilor pozitive."

Aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra diagnosticului

Expertul EFT Rick Wilkes, unul din profesioniştii care au participat la eveniment, şi-a petrecut weekendul lucrând cu Patricia pentru alinarea durerilor de spate şi pentru a-i uşura viaţa.

Unul din primele lucruri cu care a lucrat el a fost tot ce i-au spus doctorii Patriciei despre spatele ei, despre ce era şi ce nu era posibil pentru ea de acum înainte. Diagnosticul şi prognoza medicală, mai ales într-o perioadă în care suntem extrem de vulnerabili atunci când le auzim, pot avea efecte devastatoare asupra corpului şi asupra vieţii noastre viitoare. Atunci când doctorul ne spune: „Vei avea întotdeauna dureri" sau „Nu vei mai fi activ niciodată", corpul nostru acceptă această convingere limitatoare pe un nivel subconştient. De multe ori, chiar şi mintea noastră conştientă acceptă acest „adevăr", operând în funcţie de el.

Înainte de accident, Patriciei îi plăcea să facă yoga, dar medicii i-au spus că „nu va mai face niciodată yoga". Din punct de vedere emoţional, această veste a devastat-o. Corpul ei a secretat substanţe chimice negative, iar mintea ei a acceptat această convingere limitatoare. Poate că dacă medicul nu i-ar fi spus acel lucru, ea ar fi încercat să facă lent anumite întinderi din yoga, deschizându-se şi vindecându-se

încetul cu încetul. Din păcate, sentința dată de medic i-a blocat complet mintea în fața acestei posibilități.

Din fericire, Rick a călăuzit-o pe Patricia, ajutând-o să se elibereze de toate convingerile inoculate de medici și de toate emoțiile pe care le-a asociat acestor convingeri. Cei doi au aplicat în mod sistematic terapia prin ciocănituri pentru eliminarea emoțiilor negative și pentru scoaterea la lumină a mesajelor subconștiente stocate de corpul ei.

Acest scenariu terapeutic, împreună cu altele, pe care le vom explora de-a lungul acestui capitol, au produs rezultate incredibile. Până la sfârșitul weekendului, durerile de spate ale Patriciei au dispărut complet. Presiunea fantastică pe care o simțea din cauza tijelor și șuruburilor a dispărut la rândul ei. Dar cel mai important lucru dintre toate, ea și-a regăsit speranțele legate de viitor și s-a umplut din nou de entuziasm la gândul lucrurilor pe care le *putea* face. Cu alte cuvinte, mintea ei a încetat să se mai focalizeze exclusiv asupra lucrurilor pe care *nu* le putea face! După eveniment, Patricia a renunțat complet la medicamentele analgezice și pentru dormit, și s-a reapucat de yoga. Absolut incredibil!

Încearcă singur: Aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra diagnosticului

Dacă simți o durere și te gândești la ea, pune-ți următoarele întrebări:

Ce mi se pare adevărat în legătură cu această durere?
Ce mi-au spus doctorii că se va întâmpla cu corpul meu?
Ce am citit pe Internet în legătură cu aceste simptome fizice?
Ce cred că este adevărat în legătură cu condiția mea?

Răspunde la aceste întrebări, de preferință în scris și cât mai detaliat cu putință, căci te vei folosi de această listă ca bază pentru terapia prin ciocănituri. Iată cum ar putea arăta această listă:

- Am o deviație de disc vertebral. (Fii cât mai specific: am o deviație a discului vertebral la nivelul celei de-a treia vertebre, care îmi dă dureri ascuțite, ce pulsează).
- Medicii mi-au spus că voi avea întotdeauna dureri.
- Medicii mi-au spus că mai devreme sau mai târziu voi avea nevoie de o operație chirurgicală.
- Medicii mi-au spus că boala degenerează și că se va înrăutăți cu siguranță.
- Singura modalitate de a scăpa de dureri sunt medicamentele analgezice.
- Cred că voi avea de-a pururi această durere și că ea se va înrăutăți încontinuu.

Evaluează fiecare afirmație din listă și dă-i o notă de la 0 la 10 pe scala intensității, în funcție de cât de adevărată ți se pare. De pildă, dacă știi cu o siguranță absolută că ai o deviație de disc la nivelul coloanei, dă acestei afirmații nota 10. Dacă ești absolut convins că vei avea întotdeauna dureri, dă acestei afirmații nota 10. Dacă nu ești sută la sută convins, atunci dă-i nota 7 sau 8.

În continuare, evaluează pe aceeași scală durerea generală pe care o simți. Dă-i o notă de la 0 la 10.

Mai departe, vom combina aceste afirmații și vom lucra asupra lor într-o singură rundă de ciocănituri.

Scenariu pentru o ședință de terapie prin ciocănituri: „Aplicarea ciocăniturilor asupra diagnosticului"

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Punctul loviturii de karate: „Chiar dacă am o deviație de disc la nivelul coloanei, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi." (Repetă de trei ori această afirmație).

În continuare, treci la aplicarea ciocăniturilor asupra suitei de puncte:

Sprânceană: Această deviație de disc...
Partea laterală a ochiului: Această deviație de disc de la nivelul coloanei mele...
Sub ochi: Este extrem de dureroasă...
Sub nas: Medicii mi-au spus că am o deviație de disc...
Bărbie: Medicii mi-au spus că mă va durea întotdeauna...
Claviculă: Medicii mi-au spus că mai devreme sau mai târziu voi avea nevoie de operație chirurgicală...
Sub braț: Medicii mi-au spus că cel mai probabil se va înrăutăți...
Creștetul capului: Singura modalitate prin care pot scăpa de dureri sunt medicamentele analgezice...

Sprânceană: Cred că voi suferi întotdeauna de aceste dureri și că ele se vor înrăutăți...
Partea laterală a ochiului: Această deviație de disc de la nivelul coloanei mele...

Sub ochi: Această deviație dureroasă de disc...
Sub nas: Această durere ascuțită, care pulsează...
Bărbie: Cred că se va înrăutăți încontinuu...
Claviculă: Cred ce mi-au spus doctorii despre spatele meu...
Sub braț: Singura modalitate prin care pot scăpa de dureri sunt medicamentele analgezice...
Creștetul capului: Această deviație de disc dureroasă...

Inspiră profund... apoi eliberează-te de aceste convingeri.

Pentru o ședință extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap5.

Îți reamintesc că acest scenariu este doar ilustrativ, pentru a-ți exemplifica în cel fel trebuie aplicată terapia prin ciocănituri asupra diagnosticului medicilor. Important este însă să îți creezi *propriile* afirmații, să îți rostești propriul adevăr și, ca de obicei, să îți urmezi propria intuiție.

La sfârșitul ședinței, răspunde la următoarele întrebări:

1. S-au modificat în vreun fel notele de evaluare? Dar durerea?

2. A apărut ceva nou?

Ce notă ai dat inițial durerii tale? Ce notă îi dai acum? A crescut această notă? A scăzut ea? S-a modificat în vreun fel durerea? S-a deplasat ea în corpul tău? Notează în scris noua evaluare.

Reciteşte acum afirmaţiile de început şi observă în ce sens s-au schimbat evaluările lor. Încă mai crezi că vei avea întotdeauna dureri? Dacă această convingere s-a diminuat câtuşi de puţin, dacă în conştiinţa ta a apărut un crâmpei de speranţă, notează noua evaluare. Încă mai crezi că tot ce ţi-au spus doctorii este adevărat?

În continuare, întreabă-te: „Ce reacţii am avut în timpul terapiei prin ciocănituri?" Ai simţit o emoţie puternică atunci când ai afirmat: „Doctorii mi-au spus că mai devreme sau mai târziu voi avea nevoie de o operaţie chirurgicală"? Dacă da, acesta este un indiciu că trebuie să continui să aplici ciocăniturile. Ce afirmaţie te-a marcat cel mai tare? Ce gânduri / idei / emoţii au apărut în conştiinţa ta? Notează-le pe foaia de hârtie şi foloseşte-le ca bază pentru noua rundă de ciocănituri.

Aplică noi runde de ciocănituri până când ajungi să te simţi bine repetând afirmaţiile de mai sus, iar dacă este cazul, treci la repetarea altor afirmaţii, după cum îţi dictează intuiţia.

Pe măsură ce vei aplica ciocăniturile asupra situaţiei curente şi diagnosticului primit, te vei elibera de convingerile legate de durerea ta inoculate de alţi oameni şi pe care le-ai integrat în conştiinţa ta. Aşa cum am văzut în cazul Patriciei, această eliberare poate avea uneori efecte miraculoase.

Oricât de greu i-a fost surorii mele să recunoască, Jessica a admis în cele din urmă că am avut dreptate să o primesc pe Patricia la evenimentul nostru terapeutic (în scopul filmării documentarului).

– La început nu credeam că Patricia ar putea scăpa de dureri, declară ea la ora actuală. Acum îmi dau însă seama cât de mult ne afectează convingerile noastre nivelul durerii din corp. Am înţeles de asemenea că organismul nostru este un instrument care are o capacitate de-a dreptul miraculoasă de

a se vindeca singur, atunci când nu îl blocăm prin propriile noastre gânduri şi convingeri!

Când *devenim una* cu durerea noastră

Povestea Patriciei continuă să mă uimească inclusiv la ora actuală. Deşi sperasem într-adevăr că durerea ei se va reduce într-o oarecare măsură ca urmare a aplicării terapiei prin ciocănituri, în sinea mea mă îndoiam parţial (la fel ca şi Jessica) de faptul că am fi putut-o ajuta, dat fiind că problema ei era atât de tangibilă şi pur fizică. Adeseori, noi ne agăţăm atât de tare de „adevărul" durerii noastre fizice sau al dez-echilibrului nostru, de ceea ce „ştim" în legătură cu acestea sau de ceea ce ne-au spus alţii, încât durerea şi boala devin parte integrantă din identitatea noastră, din ceea ce suntem. Cu alte cuvinte, noi *devenim una* cu durerea, cu diagnosticul, lăsându-ne guvernaţi de disfuncţiile noastre, nu de ceea ce funcţionează corect în fiinţa noastră.

Deşi bine intenţionat, sistemul medical nu ne ajută cu nimic în această privinţă. Industria medicală occidentală caută în permanenţă ceea ce nu funcţionează corect în organismul nostru, reamintindu-ne constant de aceste disfuncţii, ba chiar de scenariile negative viitoare „probabile", uitând să insiste asupra lucrurilor care funcţionează *corect* în noi. Îţi poţi imagina vreun doctor spunându-ţi: „Dintr-o perspectivă pur medicală, bazată pe radiografia făcută, diagnosticul meu este că ai o deviaţie de disc la nivelul coloanei vertebrale. Acestea fiind spuse, doresc să îţi comunic că de-a lungul timpului am asistat la multe deviaţii de disc care nu au implicat niciun fel de durere. Am văzut de asemenea deviaţii de disc care s-au corectat singure. Reţine: corpul uman are capacitatea înnăscută de a se vindeca singur, iar eu cred cu toată convingerea că aceasta este finalitatea către care te

îndrepți. Vorbește-mi despre lucrurile care te pasionează. Ce ai dori să faci în viitor, după ce această durere va dispărea?"

În ce fel crezi că ți-ar influența procesul de vindecare această atitudine, această perspectivă și acest mesaj? Cu siguranță, ele ți-ar deschide mintea și sufletul în fața unor noi posibilități și speranțe, dându-ți energia de a continua și de a-ți vedea de viață. Medicii în halatele lor albe au o autoritate și o putere de influență incredibile. Mintea conștientă și subconștientă a pacienților lor poate prelua *ad litteram* cuvintele lor, transformându-și realitatea în funcție de ele.

De aceea, până când industria medicală își va schimba perspectiva, aplică EFT și ciocăniturile pentru a elimina toate convingerile limitatoare personale și inoculate de alții legate de corpul tău și de capacitatea sa inerentă de a se vindeca singur.

Un profil profesional: Dr. Erin Shannon

Doctorița Shannon este un medic tradițional licențiat în psihologia clinică. Dezamăgită de lipsa de eficacitate a terapiilor tradiționale învățate în școală, ea a devenit frustrată în timpul rezidențiatului de la Centrul Medical din St. Louis văzând cum medicii lucrează ani la rând cu pacienții lor, uneori chiar decenii întregi, fără a obține de cele mai multe ori rezultate concrete.

Peste ani, ea și-a privit îndurerată propria mamă murind din cauza unei tumori la creier și s-a simțit complet neajutorată, neștiind ce putea face pentru a o ajuta în mod eficient. Unul din lucrurile care i-au ușurat într-oarecare măsură durerea mamei sale au fost terapiile alternative, inclusiv Reiki și alte modalități de vindecare

energetică. Deși inițial era sceptică, întrucât pregătirea ei medicală îi spusese că aceste metode nu erau valabile din punct de vedere științific, dr. Shannon nu a putut contesta rezultatele pe care le-a văzut cu ochii și ușurarea pe care a simțit-o mama sa.

Fiind o cliniciană și o cercetătoare autentică, ea a început să studieze cum funcționează creierul și corpul pentru a produce astfel de rezultate. Studierea conexiunii minte-corp a reprezentat un aspect important al muncii ei de cercetare post-doctorală de la departamentul de psihiatrie și genetică din cadrul Școlii de Medicină de la Universitatea din Washington, finanțată de Institutul Național pentru Sănătate Mentală. Dr. Shannon și-a propus să descopere cum sunt conectate creierul și corpul dintr-o perspectivă neurologică.

De îndată ce a început să exploreze terapiile alternative, ea a descoperit un munte de mărturii ale subiecților și de studii referitoare la EFT. Curioasă, ea s-a decis să încorporeze această tehnică în practica ei. Așa cum se întâmplă adeseori cu terapeuții antrenați în mod tradițional, ea a rămas șocată de rapiditatea cu care obținea rezultate pozitive.

La ora actuală, dr. Shannon își începe orice ședință aplicând EFT asupra pacientului ei. Ea îl trece prin rutina ciocăniturilor, după care lucrează cu chestiunile cele mai presante, astfel încât pacientul să iasă din biroul ei simțindu-se mai bine. După ce își învață pacientul tehnica de bază, ea îi dă inclusiv teme pentru acasă, recomandându-i să continue aplicarea rutinei. Adoptarea acestei tehnici terapeutice explică succesul ieșit din comun pe care îl are dr. Shannon în Midwestul atât de conservator.

Dr. Shannon a ajuns să le recomande tuturor EFT și să creadă că această metodă ar trebui învățată de orice profesionist al vindecării, datorită simplității sale ieșite din comun, dublată de rezultatele de excepție la care conduce. Fiind ea însăși o profesionistă care și-a dedicat mulți ani învățării profesiei de doctor, ea nu reușește să înțeleagă de ce numărul medicilor, psihologilor și psihiatrilor dispuși să învețe această tehnică de vindecare atât de eficientă nu este mai mare.

Sfatul pe care îl dă ea tuturor pacienților săi este să încerce. La urma urmelor, tehnica nu face niciun rău, nu costă nimic și nu îi poate răni în vreun fel. Ea este atât de simplă încât oricine, inclusiv un profesionist cu o înaltă pregătire academică, o poate aplica!

Mânie și durere: o conexiune surprinzătoare

Când l-am întâlnit pentru prima dată pe John, acesta era foarte tăcut, stins și părea să sufere de dureri îngrozitoare. Veteran al Războiului din Vietnam, acesta suferise în ultimii 30 de ani din cauza unor dureri cronice de spate. De aceea, el a fost ales pentru a participa la evenimentul nostru de patru zile. În vederea filmului documentar pe care îl pregăteam, am zburat împreună cu Nick Polizzi la Minneapolis, pentru a-l filma pe John „înainte" de aplicarea tratamentului, acasă la el. Aici, am documentat pe peliculă ce se întâmpla cu corpul său și în viața sa.

Nu era greu să îți dai seama că John era un bărbat bun, dar care suferea enorm din cauza durerilor fizice și emoționale. Soția sa Pearl ne-a mărturisit că John nu râdea decât foarte

rar. Copiii lor aveau grijă să o întrebe întotdeauna: „Unde-i tata?", ca să se asigure că nu își vor intersecta drumul cu al lui. Durerea de spate a lui John era consecința unui accident produs în anul 1974, în urma căruia a rămas cu un disc intervertebral puternic herniat. De-a lungul anilor, el a suferit patru operații chirurgicale, în urma cărora nu a simțit nicio îmbunătățire. În plus, dormea prost și suferea de hipertensiune, diabet, țiuit în urechi și diferite alte simptome.

La fel ca în cazul Patriciei, medicii îi spuseseră lui John că avea probleme mari cu spatele și că va avea întotdeauna dureri, că va avea nevoie de noi operații chirurgicale și așa mai departe. Steve Munn, expertul EFT care a găzduit evenimentul la centrul său de retragere din Connecticut, a încercat o abordare diferită în cazul lui John.

– Ce emoție crezi că este conectată cu spatele tău? l-a întrebat el. Ce poveste asociezi cu acest punct dureros?

John i-a răspuns fără nicio ezitare.

– Mânia.

El i-a povestit apoi lui Steve cum tatăl său îl bătuse în mod repetat cu o curea de piele când era copil. În tot acest timp a aplicat suita de ciocănituri, după care Steve l-a ghidat de-a lungul diferitelor emoții și evenimente asociate cu tatăl său. Pe lângă mânia și tristețea legate de tatăl său, John a aplicat ciocăniturile și în legătură cu vinovăția cu care rămăsese după Războiul din Vietnam, cu mânia față de comandanții săi de atunci, dar și de liderii actuali ai armatei, ba chiar și cu teama sa profundă de șobolani!

Așa cum se poate vedea în filmul nostru, John a constatat cu surprindere că durerea sa de spate a dispărut – după 30 de ani!

Dar cel mai revelator rezultat al ședințelor de EFT practicate de John nu a fost dispariția durerilor, ci ceea ce a ajuns să afirme la ora actuală fiica sa despre el:

– Simt că tata este un alt om. Îl iubesc mult mai mult acum decât înainte!

Pearl este de acord cu fiica ei.

– Zâmbeşte şi râde din nou!

Ce emoţie sau ce eveniment stă la baza durerii tale?

Fă o scurtă pauză şi conectează-te cu o durere pe care o simţi în corp. Dacă nu simţi nicio durere, caută orice zonă rigidă, amorţită, încordată, sau orice alt tip de constricţie. Apoi întreabă-te: „Dacă ar fi să asociez o emoţie cu [numeşte partea corporală care te doare], care ar fi aceasta?" O altă întrebare pe care ţi-o poţi pune este: „Dacă ar fi să asociez un eveniment sau o poveste de viaţă cu ________________, care ar fi acestea?"

Ascultă-ţi corpul şi permite răspunsului să iasă la suprafaţa conştiinţei tale. Nu există răspunsuri corecte sau greşite. De aceea, nu trebuie să fii surprins de răspunsul care îţi va trece prin minte. De îndată ce ai stabilit răspunsul, evaluează-l pe scala de la 0 la 10 şi începe să practici terapia prin ciocănituri asupra lui!

Inspiră-te din scenariul de la pagina următoare şi completează spaţiul gol cu emoţia sau evenimentul care te-au marcat.

Scenariu pentru o şedinţă de terapie prin ciocănituri: „Emoţiile conectate cu durerea ta"

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Probabil că doctorul nu te-a întrebat niciodată: „Ce emoţie crezi că se ascunde în durerea ta?", dar dacă vei aplica terapia prin ciocănituri emoţiei revelate de corpul tău îţi vei da seama că ştiinţa medicală tradiţională mai are încă foarte multe de învăţat despre această conexiune.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am această ________________ [descrie emoţia blocată la acest nivel] în această ________________ [descrie partea corporală dureroasă], mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am această ________________ [descrie emoţia blocată la acest nivel] în această ________________ [descrie partea corporală dureroasă] din cauza a ceea ce s-a întâmplat, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am această [descrie emoţia blocată la acest nivel] în această [descrie partea corporală dureroasă], optez pentru a elimina acum această emoţie.

Sprânceană: Toată această ____________ din ____________ ...

Partea laterală a ochiului: Există atâta ________ blocată în mine...

Sub ochi: Această ____________ legată de ceea ce s-a întâmplat...

Sub nas: Nu pot scăpa de această ____________ ...

Bărbie: Toată această ____________ din ________ ...

Claviculă: Am atâta ____________ în legătură cu ceea ce s-a întâmplat...

Sub braţ: Toată această ______________ ...

Creştetul capului: Toată această ____________ din ____________ .

Sprânceană: Eliminarea acestei ____________ din...

Partea laterală a ochiului: Eliberarea de ea...

Sub ochi: A sosit timpul să mă eliberez de ceea ce s-a întâmplat atunci...

Sub nas: Şi de această ____________ ...

Bărbie: Mă eliberez...

Claviculă: Mă eliberez acum de ____________

Sub braţ: Toată această ____________

Creştetul capului: Mă eliberez acum de ________ din ________ .

Inspiră profund şi... eliberează-te.

Pentru o şedinţă extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap6.

În continuare, ca de obicei, întreabă-te: „Ce s-a schimbat? Cât de puternică este acum emoţia mea? A crescut sau a scăzut în intensitate durerea mea? S-a deplasat ea într-o altă parte din corp? A apărut vreun element nou?"

Dacă au apărut elemente noi, lucrează cu ele în cadrul unor noi runde de ciocănituri, până când îţi găseşti uşurarea completă.

Pune-ţi întrebări... legate de durerea pe care o simţi

- Când a apărut pentru prima dată durerea? Ce se întâmpla în viaţa ta în acea perioadă de timp? Spre exemplu: „Durerea a apărut acum zece ani, când am rămas fără slujbă şi a trebuit să îmi caut o alta."
- Ce îţi trece prin minte atunci când te gândeşti la această durere? Spre exemplu: „Această durere de ceafă îmi aminteşte de soacra mea, care îmi stă ca un junghi în coastă."
- Ce simţi în legătură cu această durere? Spre exemplu „Sunt furios că m-a torturat atâta vreme."
- Ce simţi despre tine, dată fiind durerea de care suferi? Spre exemplu: „Mă simt neputincios, căci nu pot găsi nicio soluţie."
- Cine crezi că ai fi dacă nu ai avea această durere? Spre exemplu: „Aş fi un cu totul alt om. Aş putea face atât de multe lucruri... Ce-i drept, şi responsabilităţile ar fi infinit mai mari!"
- Crezi că această durere are un mesaj pentru tine? Spre exemplu: „Îmi spune să încetinesc ritmul."
- Descrie-ţi durerea. Ce calitate / textură / culoare / mărime crezi că are? Spre exemplu: „Este o durere roşie şi mică, dar care mi-a umflat întreaga zonă."

- Care este avantajul cramponării de această durere? Spre exemplu: „Nu mai trebuie să mă întorc la slujbă."
- Care este dezavantajul acestei cramponări? Spre exemplu: „Nu pot trăi viața pe care mi-o doresc."

Răspunsurile la aceste întrebări oferă indicii ce pot conduce la cauzele profunde ale problemei. Exemplele oferite în această carte nu sunt decât simple ilustrații menite să te inspire. Va trebui să descoperi însă răspunsurile oferite de propriul tău corp. Folosește-te apoi de acestea pentru a lucra cu ele.

Lucrurile nu sunt întotdeauna ceea ce par

De această dată, eu eram cel presat.

Lucram cu iubita unui potențial partener de afaceri, un om care ar fi putut promova masiv EFT, dar nu obțineam rezultatele scontate.

Amy se plângea de dureri sciatice de câțiva ani. Era o tânără atletică și în formă, căreia îi plăcea să alerge, dar era împiedicată adeseori de durerile sale. Am întrebat-o când au început acestea, și mi-a răspuns cu precizie.

– S-a întâmplat la o nuntă. Dansam, dar am căzut și m-am lovit destul de rău.

Când am întrebat-o ce se întâmpla cu ea din punct de vedere emoțional la acea vreme, mi-a răspuns la fel de precis:

– A fost o noapte îngrozitoare. M-am certat urât cu fostul meu iubit, iar de atunci totul a început să îmi meargă prost.

Ținând cont de răspunsurile ei, eram convins că aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra evenimentului și conflictului

emoțional original ar fi trebuit să îi rezolve problema (aplicasem deja ciocăniturile asupra durerii propriu-zise, dar fără niciun rezultat). Am trecut așadar în revistă evenimentul original, toate emoțiile și toate amintirile lui Amy. Deși starea ei de spirit legată de amintirea evenimentului s-a schimbat într-adevăr în bine, durerea ei sciatică nu s-a modificat în niciun fel, lucru care m-a surprins. Se părea că durerea nu era legată de căzătură și de participarea ei la nuntă.

Nefiind omul care să cedez cu una cu două, am întrebat-o:

– Care este lucrul cel mai stresant în viața ta la ora actuală?

– Slujba. O detest.

Mi-a povestit cât de mizerabil se simțea la locul de muncă, cât de mult detesta ceea ce făcea și pe cei cu care lucra. Slujba i se părea un coșmar și ar fi vrut ca acesta să dispară pur și simplu. De aceea, am început să aplicăm ciocăniturile asupra acestui aspect, începând cu fraza: *„Chiar dacă îmi detest slujba, iar aceasta mă stresează îngrozitor...."* Spre surpriza amândurora, durerea ei s-a redus dramatic după o singură rundă! Am continuat să aplicăm ciocăniturile asupra stresului lui Amy legat de locul de muncă, iar durerea sciatică a continuat să se reducă până când a dispărut complet.

Șocată, Amy a făcut câteva întinderi, s-a întors în fel și chip, încercând să își reactiveze sciatica, dar aceasta nu a revenit. Dispăruse complet. Se pare că fusese într-adevăr legată de stresul ei de la locul de muncă.

De aceea, dacă te simți blocat și nu știi asupra cărui aspect să lucrezi, nu te sfii să încerci orice îți trece prin minte. Simplul proces al aplicării ciocăniturilor este adeseori suficient pentru a relaxa corpul și mintea, permițând diferitelor idei, impresii și indicii să iasă la suprafață. Printr-un proces de încercare și eroare poți afla ce se întâmplă cu adevărat și cum poți elimina cauzele durerii.

Rezultate incredibile obținute prin lucrul asupra migrenelor

Mulți oameni curioși în legătură cu EFT doresc să știe de la bun început: „Cât de rapid va avea efect această tehnică? Poate dispărea o durere într-un singur minut? Cât de des trebuie să practic această metodă?" Răspunsurile sunt diferite pentru fiecare om în parte, la fel ca și abordarea inițială!

Experta EFT Carol Look descrie o experiență uimitoare la care a asistat. Portarul clădirii în care se afla apartamentul ei se plângea adeseori de o migrenă recurentă. De aceea, Carol s-a oferit să îi facă o ședință de terapie prin ciocănituri. Cei doi au insistat exclusiv asupra simptomelor fizice, dar au lucrat în treacăt și cu stresul general din viața bărbatului, fără a fi însă foarte specifici și fără a intra în detalii. Bărbatului i-a dispărut pe loc durerea de cap, iar în următorii șapte ani cât a mai lucrat în acea clădire nu a mai avut niciodată o altă migrenă!

După cum poți vedea, simpla aplicare a ciocăniturilor asupra simptomului poate avea rezultate durabile. Alteori trebuie să cauți însă cauzele mai profunde, așa cum am văzut în cazul lui Amy. Bunul meu prieten Nick Polizzi a suferit de migrene întreaga sa viață. Am aplicat împreună cu el ciocăniturile asupra simptomelor, iar el a simțit o oarecare ușurare, dar durerile de cap au continuat să se producă. Abia când am pătruns mai adânc în subconștientul lui și am lucrat cu anumite sentimente și evenimente rămase nerezolvate cu tatăl lui, pe care Nick le-a conectat cu migrenele sale, au dispărut pentru totdeauna acestea din urmă.

Pe scurt, este imposibil să anticipăm cât de rapid va dispărea o durere. Uneori se produc ceea ce eu numesc miracole, care se petrec într-un minut. Alteori este necesar ca pacientul să lucreze cu un practicant profesionist pentru

a ajunge la cauza profundă a durerilor sale. Tot ce îți pot spune este că rezultatele la care am asistat în nenumărate rânduri s-au dovedit atât de uimitoare încât am ajuns la concluzia că orice om care simte dureri fizice are datoria să exploreze terapia prin ciocănituri. De cele mai multe ori, el va obține cel puțin o ușurare a durerilor, dacă nu chiar dispariția completă a acestora. Chiar dacă încerci terapia, dar nu obții rezultate imediate, nu renunța. Ia-ți angajamentul de a explora mai adânc, de a-ți pune și alte întrebări din cele enumerate la paginile 163-164 și de a descoperi ce se ascunde *în spatele* durerii. Te asigur că rezultatele finale vor justifica întru totul acest efort.

Nu trebuie să-mi spuneți că durerea a dispărut numai pentru a-mi face mie pe plac

Am deseori oportunitatea de a vorbi despre EFT în fața unor audiențe din întreaga lume. Atunci când vine momentul să exemplific tehnica în fața publicului, solicit de fiecare dată trei voluntari care să urce pe scenă și să lucreze alături de mine. Aceasta este cea mai bună mărturie a puterii vindecătoare a EFT și a rezultatelor consistente ale acestei tehnici. În caz contrar, nu m-aș aventura să o exemplific în direct, în fața a sute de oameni. Dacă terapia prin ciocănituri nu ar funcționa, probabil că participanții ar fi aruncat în mine cu ouă stricate!

Acest lucru nu numai că nu s-a întâmplat însă, dar am asistat mereu și mereu la aceleași rezultate incredibile, îndeosebi legate de reducerea durerilor. Durerea este o experiență extrem de tangibilă – fie o simți, fie nu. De aceea, nimic nu demonstrează mai rapid eficacitatea acestei tehnici ca dispariția ei. Chiar dacă am asistat de nenumărate ori la rezultate miraculoase produse în fața a sute de oameni, nu încetez

să fiu la fel de uimit de fiecare dată când acest lucru se întâmplă.

Ori de câte ori fac demonstrații de acest fel, obișnuiesc să le spun voluntarilor:

– Nu trebuie să îmi spuneți că durerea a dispărut numai pentru a-mi face mie pe plac. A dispărut într-adevăr durerea?

Aproape întotdeauna, ei îmi răspund afirmativ. Unul din motivele pentru care continui să am dificultăți în a crede că durerea a dispărut atât de rapid este că noi nu avem o paradigmă sau un sistem de convingeri care să aibă în centrul lor convingerea că: *„Durerea poate dispărea instantaneu, fără să mai revină vreodată."* Adeseori, noi credem că o aspirină ne poate lua cu mâna o durere de cap, dar nimeni nu ne-a spus vreodată când eram mici: „Aplică terapia prin ciocănituri și durerea va dispărea" sau „Scumpule (scumpo), ce emoție crezi că se află la baza acestei dureri?"

Din fericire, această stare de lucruri se schimbă rapid. Oamenii trăiesc din ce în ce mai multe experiențe care le confirmă că organismul lor *se poate* vindeca singur, că *este posibil* să scape de dureri și că nu trebuie să țină cont exclusiv de diagnosticul care le spune ce *nu* este în regulă. Posibilitățile aplicării terapiei prin ciocănituri asupra durerilor și pentru vindecarea corpului fizic sunt absolut uimitoare. De aceea, repet: tu ai datoria față de tine însuți de a-ți face timp pentru a-ți explora emoțiile, pentru a aplica ciocăniturile și pentru a-ți ușura durerile.

Exercițiu: Conștientizează-ți emoțiile din corp

Așa cum am învățat în acest capitol despre durere și în cel precedent în care am vorbit despre conexiunea minte-corp, organismul nostru nu se reduce la un sac de piele în care se află niște oase. Corpul nostru este aliatul nostru, furnizându-ne un feedback de excepție și foarte multe informații legate de viața pe care o trăim.

De aceea, fă o scurtă pauză și conștientizează-ți chiar acum corpul. Caută locurile în care simți tensiuni, stresuri și dureri. Rotește-ți gâtul și simte orice încordare. Inspiră și observă cât de profundă este respirația ta. Simți vreo restricție în zona plămânilor sau a pieptului?

Dacă ți-ai făcut o părere despre zonele corporale în care există tensiuni fizice, stresuri și dureri, pune-ți întrebările: „Ce încearcă organismul meu să îmi spună prin aceste simptome? Dacă ar fi să asociez o emoție, un eveniment sau o convingere cu aceste probleme fizice, care ar fi acestea?"

Dacă descoperi răspunsuri la aceste întrebări, începe să aplici ciocăniturile asupra lor. Lucrează atât cu simptomele propriu-zise – durerea, stresul sau tensiunea – cât și cu emoțiile pe care le asociezi cu ele.

Privește apoi cum se relaxează corpul tău pe măsură ce te racordezi la el, aplici ciocăniturile și elimini sursa emoțională a problemei. Continuă să aplici terapia până când ajungi să simți o relaxare profundă în corp și bucură-te de această nouă senzație!

CAPITOLUL 8



PIERDEREA ÎN GREUTATE ŞI ELIMINAREA TEMERILOR, VINOVĂŢIEI ŞI RUŞINII ASOCIATE CU MÂNCATUL

Cea mai mare slăbiciune a noastră este renunţarea.
Cea mai sigură cale de a avea succes este
să mai încerci întotdeauna o dată.

THOMAS A. EDISON

Marie nu se putea decide între cele două motive principale de stres: cel generat de excesul ei de greutate şi faptul că trebuia să scape într-un fel de acesta.

Ea a încercat toate dietele posibile, toate programele de exerciţii fizice – dar nimic nu a părut să dea rezultate. Atunci când ne-am întâlnit, ea era pe punctul de a renunţa. La urma urmelor, pierderea câtorva kilograme nu părea să merite toată suferinţa la care se expunea singură.

Am cunoscut nenumăraţi oameni care se confruntă cu aceleaşi probleme ca Marie. Situaţia lor dă naştere la câteva întrebări: ce s-a întâmplat cu hrana? Ce s-a întâmplat cu plăcerea de a mânca? Ce s-a întâmplat cu mâncatul într-o stare de pace? Ce s-a întâmplat cu recunoştinţa şi căldura sufletească pe care ar trebui să le genereze o masă gătită cu iubire? Cândva, hrana era prietena noastră şi susţinătoarea vieţii. Ea ne alimenta amintirile legate de familie şi de moştenirea noastră spirituală. Din păcate, la ora actuală ea a devenit mai puţin o sursă de substanţe nutritive, cât una de...

Stres, teamă, mânie şi vinovăţie.

De pofte, de grăsime excesivă, de toxine. „Oare trebuie să mănânc acest aliment?" „Nu mânca aia!" „Mă simt vinovat pentru că mănânc acest lucru." „Nu-mi vine să cred că am mâncat cutare lucru!"

Întrebarea este: când a devenit hrana o tortură atât de mare?

Până să răspundem la ea, îţi propun să revenim însă la Marie. De ce îi era imposibil acesteia să slăbească? De ce se simţea ea atât de mizerabil ori de câte ori mânca?

Din câte îmi dau seama, există doi factori care intervin în procesul de îngrăşare / slăbire, şi amândoi pot fi influenţaţi decisiv prin procesul ciocăniturilor. Primul se referă la realitatea alimentaţiei curente. Foarte multe din alimentele pe care le consumăm au devenit simple „calorii ambalate". Există sute de cărţi care s-au scris pe acest subiect, aşa că nu îl voi dezvolta pe larg. Este suficient să menţionez faptul că umanitatea s-a deconectat în mare măsură de alimentaţia ei. De când oamenii au început să îşi proceseze, să ambaleze, să congeleze şi să depoziteze pe termen lung alimentele, relaţia

lor cu ceea ce consumă s-a schimbat dramatic – şi din păcate nu în bine. Foarte multe din alimentele pe care le consumăm abia dacă pot fi etichetate drept hrană, iar altele sunt de-a dreptul toxice pentru organism.

Mi-aş dori să pot spune că terapia prin ciocănituri poate transforma hrana într-una mai sănătoasă. Din păcate, nici chiar cu cea mai elevată conştiinţă, cu cele mai pozitive gânduri şi cu cea mai înaltă vibraţie nu putem transforma un cheeseburger de la McDonald's într-un aliment hrănitor pentru corp.

Aş vrea să dispun de spaţiul necesar pentru a-ţi spune cât de bine este să consumi numai alimente organice, proaspete, produse local, pline de substanţe nutritive şi de forţă vitală. Hrana ne poate susţine cu adevărat, fără să fie o povară pentru sistemul nostru. Cartea de faţă tratează însă un alt subiect. De aceea, doresc să insist asupra unui alt aspect, pe care terapia prin ciocănituri *chiar* îl poate influenţa: confuzia pe care o au oameni ca Marie, care nu ştiu ce anume trebuie şi nu trebuie să consume.

Am auzit cu toţii nenumărate teorii legate de alimentaţie. Un expert ne spune: „Nu consumaţi cutare aliment!", iar altul ne spune: „Îl puteţi consuma pe acesta, dar nu şi pe celălalt!" Pe piaţă există atâtea informaţii în această privinţă încât nu mai ştim de care să ţinem şi de care să nu ţinem cont. Drama este că am ajuns într-un punct în care alimentele pe care le consumăm ne otrăvesc mai puţin decât emoţiile negative şi stresul pe care le asociem cu ele şi pe care le înghiţim odată cu hrana.

Marie şi-a adus aminte de lupta ei de 20 de ani cu greutatea. Timp de un deceniu întreg, ea a fost obsedată de alimentaţia „fără grăsimi" şi a consumat numai produse ambalate pe eticheta cărora scria că aveau un conţinut redus de grăsimi. Datorită campaniilor agresive ale companiilor

producătoare și ale mass-mediei, ea a crezut multă vreme că mâncatul alimentelor „fără grăsimi" echivalează cu ținerea la distanță a *propriei grăsimi!* Deși nu a slăbit nicio clipă ținând acest regim, ea a continuat să îl cultive, convinsă că greșește undeva sau că nu mănâncă suficient de puțin, căci toate persoanele din reclamele pe care le vedea arătau minunat de suple și de sănătoase.

În următorul deceniu, ea a adoptat noi și noi diete, care de care mai agresivă: dieta Atkins, dieta South Beach, dieta cu grepfrut, dieta în funcție de grupa sanguină și așa mai departe. Cu fiecare nouă dietă, starea ei de confuzie și de frustrare creștea. „Ultima carte spunea exact opusul...", se gândea ea.

După ce am ascultat povestea lui Marie, mi-am dat seama că primul lucru pe care trebuia să îl facem era să liniștim zgomotul generator de confuzie din mintea ei, legat de alimentație și de diete. La fel ca în capitolul 3, în care am vorbit despre aplicarea terapiei prin ciocănituri pentru reducerea sentimentului de anxietate și de copleșire generat de viața modernă, trebuie să spunem că marea majoritate a oamenilor ar trebui să aplice terapia prin ciocănituri pentru reducerea acestui zgomot mental global legat de alimentație și de diete. Fără acest început, stresul și confuzia pe care le simțim ne împiedică cel mai adesea să găsim afirmația de pornire cea mai potrivită.

Așadar, îți propun să începem cu o ședință generală de EFT pentru a ușura o parte din povara pe care o porți, înainte de a intra în detalii.

Scenariu pentru o ședință de terapie prin ciocănituri: Stresul asociat cu alimentația

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Ca afirmație de pornire, îți propun să rostești cu voce tare fraza: „Sunt stresat, anxios și copleșit din cauză că nu știu ce ar trebui și ce nu ar trebui să mănânc."

Evaluează această afirmație pe scala de la 0 la 10, 10 însemnând că ea este valabilă în proporție de 100%, iar 0 că nu este adevărată deloc. Cât de adevărată ți se pare ea? Evaluarea nu trebuie să fie impecabilă. Scrie prima cifră care îți trece prin minte.

Iar acum, să trecem la ciocănituri.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă sunt sincer stresat pentru că nu știu ce ar trebui și ce nu ar trebui să mănânc, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă îmi fac încontinuu griji, căci nu știu ce este și ce nu este bun pentru mine, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am auzit atât de multe opinii diferite legate de alimentație încât nu mai știu care este adevărul și mă simt copleșit, optez pentru a mă relaxa.

Sprânceană: Tot acest stres legat de alimentație...
Partea laterală a ochiului: Ar trebui să mănânc cutare lucru?
Sub ochi: Nu pot mânca cutare lucru!
Sub nas: Cutare aliment este bun pentru mine...
Bărbie: Cutare aliment nu este bun pentru mine...
Claviculă: Dar dacă este bun?

Sub braț: Pur și simplu nu știu ce să mai mănânc...
Creștetul capului: Sunt atât de stresat în legătură cu alimentația...

Sprânceană: Am citit atât de multe lucruri diferite...
Partea laterală a ochiului: Dar niciun nutriționist nu este de acord cu celălalt...
Sub ochi: Mă simt confuz, speriat și stresat în legătură cu alimentația...
Sub nas: Tot acest stres legat de alimentație...
Bărbie: Mă eliberez de tot acest stres legat de alimentație...
Claviculă: Toată această anxietate legată de alimentație...
Sub braț: Nu ar trebui să consum cutare aliment...
Creștetul capului: Nu ar trebui să consum cutare aliment...

Sprânceană: Nu ar trebui, nu ar trebui, nu ar trebui...
Partea laterală a ochiului: Atât de multă confuzie...
Sub ochi: O povară atât de mare...
Sub nas: Atât de multă anxietate...
Bărbie: Atât de mult stres...
Claviculă: Legat de alimentație...
Sub braț: Tot acest stres legat de alimentație...
Creștetul capului: Mă eliberez de tot acest stres legat de alimentație...

În cazul în care încă mai experimentezi o stare de spirit negativă legată de alimentație, continuă să aplici terapia prin ciocănituri. Dacă au apărut elemente noi, aplică terapia în mod specific asupra lor. În caz contrar, îți propun să treci la rundele pozitive:

Sprânceană: Optez pentru a mă relaxa în legătură cu alimentația...
Partea laterală a ochiului: Optez pentru a mă simți în siguranță în ceea ce privește alimentația mea...
Sub ochi: Hrana îmi conferă siguranță...
Sub nas: Sunt în siguranță...
Bărbie: Sunt împăcat și aleg cu ușurință alimentele cele mai hrănitoare pentru mine...
Claviculă: Sunt relaxat în ceea ce privește alimentația, mă bucur de fiecare îmbucătură, indiferent ce mănânc...
Sub braț: De îndată ce am optat pentru un anumit aliment, mă relaxez și mă eliberez de vinovăția, teama și anxietatea legate de el...
Creștetul capului: Optez pentru a mă relaxa în legătură cu alimentația...

Sprânceană: Corpul meu știe exact ce își dorește și de ce alimente are nevoie...
Partea laterală a ochiului: Atrag informațiile cele mai adecvate, care mă ajută să aleg cele mai potrivite alimente pentru mine...
Sub ochi: Hrana îmi conferă siguranță...
Sub nas: Sunt în siguranță...
Bărbie: Optez pentru a mă relaxa acum.
Claviculă: Mă eliberez de orice vinovăție, teamă și anxietate legate de alimentație...
Sub braț: Mă eliberez...
Creștetul capului: Mă eliberez...

În final, respiră profund... și eliberează-te.

Pentru o ședință extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap7.

Cum te simți acum? Haide să verificăm. Spune cu voce tare: „Sunt stresat, anxios și copleșit din cauză că nu știu ce ar trebui și ce nu ar trebui să mănânc."

Cât de adevărată ți se pare această afirmație? A scăzut cu ceva valoarea evaluată mai sus? A intervenit vreun element nou în timpul terapiei prin ciocănituri? Reține: ori de câte ori aplici ciocăniturile asupra unor aspecte „globale", trebuie să fii foarte atent la elementele specifice care îți trec prin minte. Eu nu-ți pot da sfaturi legate de experiențele specifice pe care le trăiești, pentru că nu le cunosc! Tu poți stabili însă aceste elemente, iar apoi poți lucra cu ele, aplicând ciocăniturile pentru a le elimina. Cu cât vei fi mai specific, cu atât mai mari vor fi efectele terapiei globale.

Când am lucrat cu Marie, am insistat îndeosebi asupra stresului ei legat de alimentație și de diete. Am pus-o să își aducă aminte de toate experiențele sale legate de diete din ultimii 20 de ani și să se focalizeze asupra emoțiilor sale în timpul acestora. Spre exemplu, mi-a spus că cel mai greu i-a fost când a ținut dieta South Beach, așa că a rămas cu o stare de mânie la adresa autorului cărții pe care a citit-o. De aceea, am insistat să lucreze cu această stare și cu această amintire. Marie a continuat să își detalieze astfel emoțiile, amintirile specifice și toate elementele de care și-a adus aminte legate de încercările ei repetate de a slăbi.

....

O întrebare: Ai făcut până acum vreo ședință de ciocănituri?

Nu vreau să fiu sever, dar dacă ai ajuns până aici cu lectura cărții și nu ai aplicat nimic din ce ai citit, înseamnă că îți pierzi timpul de pomană. Diferența dintre terapia prin ciocănituri și alte sisteme terapeutice constă în faptul că

ciocăniturile chiar dau rezultate – nu este vorba de o simplă explorare intelectuală. Nu aș vrea să rămâi în urma citirii acestui capitol cu o cunoaștere mai aprofundată despre alimentație, ci aș vrea să te simți diferit în legătură cu alimentația și cu experiența ei. De aceea, treci la treabă!

....

După ce am terminat, Marie mi-a mărturisit că se simțea mai ușoară decât în toți anii de dinainte. Și nu se referea doar la o ușurare emoțională. Se simțea mult mai bine la nivel corporal! Adevărul este că dădea dovadă de un entuziasm și de o pasiune care îi lipseau la începutul ședinței. Așa cum se întâmplă de fiecare dată atunci când aplici EFT, transformarea cognitivă a fost una profundă.

– Știi, ultimii 20 de ani în care am ținut tot felul de diete au fost cu adevărat dificili, mi-a spus ea, dar am învățat foarte multe lucruri. Cel puțin acum știu ce funcționează și ce nu în cazul meu, și știu ce mă face să mă simt bine. De asemenea, știu ce am de făcut pentru a scăpa de această greutate excesivă. Și chiar dacă acest lucru nu se va întâmpla peste noapte, nu mai am nicio problemă cu asta!

Așa cum spuneam în capitolul legat de eliminarea durerii, rămân întotdeauna surprins atunci când oamenii chiar scapă de durerile lor prin aplicarea EFT. Același lucru mi se întâmplă ori de câte ori descopăr o astfel de transformare la nivel cognitiv. După o ședință de terapie prin ciocănituri, oamenii ajung la o perspectivă nouă, mai înțeleaptă, mai plină de compasiune și mai senină. De multe ori mi se pare că vorbesc cu o altă persoană. În realitate, această persoană diferită a existat dintotdeauna, dar s-a ascuns în spatele zgomotului mental produs de experiențele, emoțiile și convingerile negative.

Când am vorbit cu Marie câteva săptămâni mai târziu, aceasta mi-a spus fericită că a reuşit să slăbească câteva kilograme fără să ţină vreo dietă particulară – doar aplicând ciocăniturile. Încă şi mai important era faptul că se simţea extrem de împăcată în legătură cu alimentaţia şi cu greutatea ei corporală, fapt care nu i se întâmplase de 20 de ani. Mi-a spus:

– Când îmi amintesc cât de stresată, de furioasă şi de confuză eram în legătură cu alimentaţia, aproape că nu-mi vine să cred. Parcă mi-aş fi recăpătat înapoi viaţa. Chiar şi cei din jurul meu observă imediat că am o energie diferită şi un alt fel de a fi.

Pune-ţi întrebări...
Întoarce-te înapoi în timp

Marea majoritate a oamenilor au o relaţie dificilă şi de lungă durată cu alimentaţia şi cu corpul lor. Dacă te simţi legat de povestea lui Marie, ai putea încerca acelaşi exerciţiu pe care l-am practicat cu ea. Poţi nota pe o foaie de hârtie elementele exerciţiului, sau îl poţi practica verbal, împreună cu un prieten.

Aminteşte-ţi de toate experienţele pe care le-ai trăit în încercarea de a slăbi. Când ai observat pentru prima dată că nu erai fericit în legătură cu corpul tău? Ce dietă şi ce exerciţii fizice ai încercat? Ce a urmat apoi? Ce s-a întâmplat în continuare? Ce alte lucruri ai mai încercat? Cum te-ai simţit în tot acel timp? Ce convingeri ai adoptat în timpul acestui proces?

Aminteşte-ţi pas cu pas de această călătorie. Aplică ciocăniturile asupra tuturor evenimentelor, emoţiilor şi convingerilor relevante. Dacă aplici exerciţiul împreună cu un prieten, povesteşte-i pur şi simplu ce s-a întâmplat. Insistă asupra aspectelor cele mai importante, până când orice emoţie negativă asociată cu ele dispare.

În general, această poveste este destul de lungă în cazul celor mai mulţi dintre oameni. De aceea, nu ar strica să îţi iei notiţe în caz că apar elemente noi, pentru a putea lucra apoi cu ele. Este posibil ca acest lucru să nu se întâmple imediat. Chiar dacă trece o săptămână sau o lună în care aplici terapia şi nu apar elemente noi, nu renunţa cu una cu două. Te asigur că atunci când procesul se va încheia definitiv, vei rămâne uimit de cât de bine te vei simţi!

Nu pot sublinia îndeajuns faptul că stresul pe care îl simţi din cauză că nu reuşeşti să slăbeşti ar putea fi singurul motiv care te împiedică să ajungi la greutatea dorită. Ce-i drept, pot exista şi alte convingeri limitatoare, pe care le vom explora de-a lungul acestui capitol, dar începe întotdeauna prin a elimina stresul general şi sentimentul de copleşire. Aşa cum vom vedea în secţiunea următoare, acest stres reprezintă de multe ori principalul factor care te face să te îngraşi sau care te împiedică să slăbeşti.

De ce ajută terapia prin ciocănituri la slăbit? Conexiunea stresului

Când Marie a încetat să mai fie stresată în legătură cu alimentaţia şi cu pierderea în greutate, ea a început să slăbească. De ce? Ei bine, reacţia la stres poate genera o veritabilă cascadă de evenimente în interiorul corpului, printre care:

- Reducerea fluxului sanguin către sistemul digestiv în medie de patru ori.
- Proasta oxigenare a intestinelor.
- Incapacitatea de a absorbi corect substanțele nutritive.
- Reducerea producției de enzime (de până la 20.000 de ori! Acesta este unul din principalele motive pentru care atunci când mănânci în condiții de stres te simți balonat și neconfortabil).
- Amplificarea eliminării substanțelor nutritive importante, cum ar fi vitaminele și mineralele.
- Reducerea florei bacteriene intestinale.
- Creșterea colesterolului din sânge.
- Creșterea nivelului de cortizol și de insulină din sânge.

Ultimul punct joacă un rol extrem de important în procesul de îngrășare, căci dacă nivelul de cortizol din sânge este ridicat, este aproape imposibil să slăbești sau să îți transformi grăsimea în mușchi. Dimpotrivă, tendința este de a *câștiga* în greutate, îndeosebi în zona abdominală.

Când Marie s-a relaxat și a încetat să se mai streseze în legătură cu alimentația, corpul ei a reacționat imediat. Cred că va trebui să scriu o carte nouă despre dietă. Dacă aș face acest lucru, iată ce aș scrie în ea:

> Dacă vei urma această dietă, vei slăbi, îți vei oxigena mai bine intestinele, absorbția substanțelor nutritive ți se va îmbunătăți, producția de enzime de asemenea (astfel încât să nu te mai simți balonat), vei reține mai bine substanțele nutritive de bază, îți vei îmbunătăți starea de sănătate a populației bacteriene intestinale, îți vei reduce colesterolul, nivelul cortizolului și insulinei din sânge. În ce constă această dietă magică? Ce trebuie să mănânci? *Orice îți dorești!* Tot ce trebuie să faci este *să te relaxezi* în timp ce mănânci...

Ar fi o carte foarte scurtă, dar le-ar oferi o garanție celor care ar respecta dieta recomandată în ea!

Nu trebuie să aștepți însă „publicarea" cărții mele, căci dispui deja de toate elementele necesare pentru a slăbi. Dacă îți vei reduce nivelul stresului (și nu mă refer aici exclusiv la stresul legat de alimentație, ci la orice tip de stres, îndeosebi cel legat de lucrurile importante pentru tine), atunci vei slăbi cu siguranță.

Așa se explică de ce oamenii care practică EFT pentru bunăstarea generală, lucrând cu starea de stres, de copleșire, cu evenimentele traumatice din trecutul lor și cu alte probleme curente – sfârșesc adeseori prin a slăbi fără măcar să își propună acest lucru!

Aplicarea EFT asupra poftelor alimentare

Spuneam în capitolul anterior că atunci când vorbesc despre EFT în fața unei audiențe, exemplific adeseori tehnica lucrând asupra durerii, căci rezultatele pot fi dramatice în acest caz și pot fi observate și evaluate cu ușurință. O altă problemă asupra căreia insist frecvent sunt poftele alimentare, care pot fi la fel de ușor observate și evaluate.

Lucrul cu poftele în fața unei audiențe respectă de fiecare dată aceeași traiectorie. La început ne distrăm cu toții în timp ce îi prezint publicului un platou mare cu dulciuri,

batoane de ciocolată şi prăjituri, precum şi alte alimente după care tânjesc majoritatea oamenilor. Lucrurile devin încă şi mai amuzante atunci când vorbesc în faţa unor oameni preocupaţi de naturism şi de sănătatea lor, care mărturisesc însă că încă mai poftesc la astfel de alimente toxice! Las platoul să circule de la un om la altul şi îi invit să îşi aleagă dulciurile favorite. Îi las să se uite la ele, să le miroasă şi să facă orice altceva care le-ar putea simula şi mai mult pofta de a le consuma. În continuare, rog câţiva voluntari să iasă în faţă şi să lucreze cu mine pe scenă asupra reducerii poftelor lor.

La început, le cer voluntarilor să descrie intensitatea poftelor lor pe o scală de la 0 la 10, îndeosebi a dulciurilor şi ciocolatei. Obţin imediat răspunsuri de gen:

- Am o poftă de nota 10. Miroase atât de bine... Pot lua o îmbucătură mică? Ador ciocolata Snickers, şi mi-e atât de foame!

- La mine valoarea este 8. Nu am mâncat suficient la prânz, iar acest desert m-ar sătura complet.

- La mine este 10. Nu mă pot opri din a mă gândi la dulciuri. Avem vreo şansă să mâncăm aceste produse la sfârşitul şedinţei?

Toată lumea râde, fiind cât se poate de evident că voluntarii sunt disperaţi să consume aceste „delicatese"!

Începem apoi o şedinţă generală de terapie prin ciocănituri, repetând fraza: *„Chiar dacă poftesc sincer după... ______________________, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi"* şi aplicând câteva runde de ciocănituri.

Acest lucru este suficient de regulă pentru a reduce intensitatea poftelor, a acelor dorinţe uluitor de intense de a consuma dulciuri. Şi tu poţi aplica această tehnică pentru a scăpa de pofte. Începe cu o şedinţă generală de calmare a corpului tău.

După circa două runde de ciocănituri, voluntarii mei încep să respire profund şi ajung să se simtă mai bine în corpul lor. Următoarea întrebare pe care le-o pun este: „Dacă ar fi să asociezi vreo emoţie cu această poftă, care ar fi aceasta?"

....

Un indiciu: Lucrul cu poftele

Poţi obţine rapid rezultate absolut uimitoare în legătură cu poftele alimentare prin simpla repetare a frazei: *„Chiar dacă poftesc după ______________________, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi."* Aplică în paralel ciocăniturile şi fă mai multe astfel de runde, până când pofta se reduce sau dispare complet.

Nu te opri însă aici. Mergi întotdeauna pe nivelul următor: caută emoţia care se ascunde în spatele poftei tale. Dacă nu vei rezolva sursa acestei pofte, ea va reveni cu siguranţă în următoarele ore sau zile.

De bună seamă, ai putea aplica ciocăniturile de fiecare dată asupra ei, dar dacă vei lucra cu adevărata ei cauză (emoţia din spatele ei), ai putea scăpa pentru totdeauna de ea!

....

De multe ori, atunci când se racordează la emoţiile din spatele poftelor, râsul oamenilor se transformă în plâns. Foarte mulţi oameni se folosesc de alimentaţie pentru a-şi suprima sau pentru a-şi refula emoţiile şi amintirile negative, precum şi stresul general din viaţa lor. John, un bărbat care a urcat pe scenă pentru a lucra asupra poftelor sale alimentare în timpul unui seminar pe care l-am ţinut la Omega, a mărturisit că în spatele poftelor sale se ascundea o tristeţe

profundă. Mark, un alt voluntar, ne-a spus că nu înțelegea de ce, dar ori de câte ori se gândea la emoția din spatele poftelor sale, se gândea automat la starea de mânie.

În sfârșit, Rick (da, cei trei voluntari care au ieșit pe scenă la acel eveniment au fost toți bărbați – lucru care se întâmplă foarte rar de altfel) ne-a spus că ceea ce simțea era teama de necunoscut.

În continuare, am lucrat cu aceste emoții și cu evenimentele și tiparele asociate cu ele, ignorând complet poftele propriu-zise. Am acoperit practic toate subiectele din această carte: problemele rămase din copilărie, stresul, sentimentul de copleșire, teama. După ce am aplicat ciocăniturile timp de aproximativ 20 de minute, i-am rugat pe cei trei voluntari să își verifice poftele alimentare. Niciunul dintre ei nu a mai manifestat o asemenea poftă!

După cum obișnuiește să spună prietena mea Carol Look: „Poftele alimentare nu au nimic de-a face cu alimentele!" Acestea din urmă nu fac decât să ascundă ceea ce se întâmplă în adâncurile conștiinței. Dacă lucrezi cu tiparele, emoțiile, evenimentele și convingerile din spatele lor, relația ta cu alimentația se schimbă, devenind mult mai sănătoasă.

Exercițiu: Neutralizarea unei pofte

Dacă este posibil, plasează alimentul după care poftești în fața ta, astfel încât să îl poți vedea. Dacă poftești după altceva, nu după un aliment, de pildă, după un pahar de vin sau după o țigară, plasează-le pe acestea în față. Dacă nu dispui de obiectul poftei tale, creează-ți o imagine mentală a sa.

Cum arată alimentul la care poftești? Ține-l în mână. Cum îl simți? Dă-te un pas înapoi și uită-te la el.

Sesizează-i toate aspectele. Există vreun element care te atrage în mod deosebit? Dacă da, folosește-l în cadrul ședinței de EFT.

Gândește-te la procesul necesar pentru procurarea alimentului. Trebuie să te duci undeva pentru a ți-l procura? Trebuie să îi desfaci ambalajul? (Unii oameni se umplu de entuziasm numai când aud foșnetul ambalajului rupt). Există vreun zgomot asociat cu el (cel produs de procesul de gătire sau crănțănitul, dacă este un aliment crocant). Folosește-te de toate aceste aspecte atunci când începi să aplici ciocăniturile.

Dacă ai terminat o rundă de ciocănituri, iar intensitatea poftei tale s-a mai diminuat, miroase din nou alimentul. S-a schimbat în vreun fel mirosul lui? Dacă este posibil, ia o îmbucătură mică sau soarbe puțin din el. S-a schimbat gustul lui în vreun fel? A reapărut pofta, sau ți se pare indiferent dacă îl consumi sau nu?

Uneori, poftele apar atunci când suntem stresați. De aceea, cu prima ocazie în care simți o poftă alimentară, fă o mică muncă de detectiv. Ce s-a întâmplat chiar înainte de apariția poftei? Cu cine ai fost? Despre ce ai discutat? La ce te-ai gândit? De cele mai multe ori, noi dăm curs poftelor noastre fără a deveni conștienți că acestea au fost declanșate de anumiți factori. Dacă identifici acești factori declanșatori, tu poți aplica ciocăniturile asupra sentimentelor generate de ei, și astfel poți scăpa de pofte.

Trebuie să-ți miști fundul...

Sharon, mama a doi copii din Maine, mi-a mărturisit că era cât se poate de încântată de progresul făcut în procesul

de slăbire. Descoperise un plan alimentar care o satisfăcea şi care dădea rezultate, deşi nu atât de rapid pe cât şi-ar fi dorit.

După ce am făcut o şedinţă de terapie prin ciocănituri, lucrând asupra stresului şi sentimentului de copleşire generat de dietă, de pierderea în greutate, de corpul ei şi aşa mai departe, am întrebat-o:

- Ce exerciţii fizice faci?

Sharon s-a uitat în gol, ferindu-şi privirea, şi mi-a răspuns cu sfială:

- O... Nu fac niciun fel de exerciţii fizice.

I-am zâmbit, dar nu i-am spus nimic, iar ea a continuat:

- Ştiu, ştiu, trebuie să fac exerciţii fizice, căci sunt bune pentru mine, voi slăbi mult mai rapid şi mă voi simţi mult mai bine. Cândva îmi plăcea să alerg, dar acum sunt prea grasă şi prea greoaie, aşa că m-aş simţi ciudat dacă aş încerca.

Am început o nouă rundă de ciocănituri, lucrând cu fraza de pornire: *„Mă simt ciudat atunci când încerc să alerg."* Am rugat-o să evalueze adevărul acestei afirmaţii, şi mi-a răspuns că i-a dat nota 8. De aceea, am început să lucrăm cu afirmaţia: *„Chiar dacă mă simt ciudat atunci când încerc să alerg, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi."* După câteva runde, mi-a spus:

- De fapt, cele care mi se par ciudate sunt picioarele mele greoaie.

Am început să lucrăm şi asupra acestui aspect, până când Sharon mi-a spus:

- Îmi simt corpul mult mai uşor... Pot face acest lucru. Pot să alerg puţin.

(Este interesant de remarcat câţi oameni afirmă că îşi simt corpul *mai uşor* atunci când lucrează pentru pierderea în greutate. Să fie o simplă coincidenţă? N-aş prea crede!)

Există trei modalităţi prin care abordez de regulă rezistenţa în faţa exerciţiilor fizice:

1. **Descrie ceea ce simţi atunci când te gândeşti la exerciţiile fizice, în timp ce aplici ciocăniturile.** Spre exemplu: „Mă simt inert şi nu am chef de alergat", sau „Mi se pare prea greu şi nu-mi place să transpir", sau „Exerciţiile fizice presupun un efort mult prea mare." Indiferent ce argumente găseşte mintea ta, lucrează asupra lor. Vezi caseta intitulată „Pune-ţi întrebări" de la pagina 190, în care vei găsi obstacolele care te pot împiedica să faci exerciţii fizice.

2. **Aplică ciocăniturile în timp ce repeţi fraza: *„Chiar dacă nu doresc să fac exerciţii fizice, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi."*** Deşi în general este de preferat să fii cât mai specific, atunci când mi-e prea lene (şi nu am chef să fac săpături pentru a descoperi cauza ultimă a tuturor lucrurilor din viaţa mea!), eu aplic o afirmaţie de ordin general de genul celei de mai sus. Energia îmi revine imediat şi până să îmi dau seama, mă trezesc pe banda de alergare sau făcând yoga.

3. **Identifică cauza profundă.** De bună seamă, aceasta este abordarea cea mai eficientă şi cea mai durabilă pentru a elimina rezistenţa în faţa exerciţiilor fizice. Îţi voi oferi un exemplu de cauză profundă în povestea lui Sharon de mai jos. De asemenea, în următoarele două pagini ne vom ocupa de diferite cauze profunde care influenţează greutatea corporală, imaginea de sine, rezistenţa faţă de exerciţiile fizice etc.

Pune-ţi întrebări... legate de convingerile limitatoare referitoare la exerciţiile fizice

Este vreuna din afirmaţiile următoare valabilă în cazul tău? Identifică-le, evaluează-le, iar apoi aplică ciocăniturile asupra lor!

- Dacă voi începe să fac exerciţii fizice, va trebui să continui astfel toată viaţa.
- Nu am fost niciodată genul sportiv.
- Voi pierde foarte mult timp din cauza exerciţiilor.
- Nu îmi pot permite un antrenor personal.
- Nu îmi pot permite abonamentul la o sală de gimnastică.
- Sunt prea ocupat.
- Călătoresc foarte mult cu serviciul şi nu-mi pot permite o rutină zilnică.
- Sunt prea obosit – pur şi simplu nu am energie pentru a face exerciţii fizice.
- Dacă aş avea mai multă energie, ar trebui să îmi asum mai multe responsabilităţi.

Acestea sunt doar câteva exemple. Lucrează cu ele sau descoperă-ţi propriile convingeri limitatoare.

Revenind la Sharon, după ce am lucrat la modul general cu faptul că îşi simţea corpul greoi, iar ea s-a simţit

mai pregătită să facă exerciţii fizice, mi-am propus să insist mai mult, pentru a vedea ce se ascunde în spatele acestei rezistenţe. De aceea, am rugat-o să îşi închidă ochii şi să se vizualizeze în faţa unei oglinzi având o greutate perfectă, după ce şi-a atins scopul de „a încăpea în blugii ei cei mai strâmţi" (pe care mi-a spus că îi avea). Am văzut-o zâmbind în timp ce îşi imagina scena, moment în care am întrebat-o:

– Există vreun dezavantaj în faptul că ai această greutate?

Zâmbetul de pe faţa ei s-a şters şi Sharon mi-a răspuns rapid:

– Soţul meu mi-ar acorda mai multă atenţie, şi nu îmi doresc acest lucru.

Sharon avea o relaţie dificilă cu soţul ei. Intimitatea dintre ei dispăruse de mult, iar ea nu era deloc fericită în compania lui. Se gândea să divorţeze de el de câţiva ani, dar rămăsese împreună cu el din cauza celor doi copii, considerând că ar fi mai bine dacă aceştia i-ar fi avut în preajmă pe amândoi părinţii. Temerea ei ascunsă era că dacă ar slăbi, dacă ar arăta şi dacă s-ar simţi mai bine, ea ar stârni din nou dorinţele sexuale ale soţului ei şi nu îşi mai dorea acest lucru.

Problemele ei relaţionale ar fi meritat cu siguranţă o şedinţă de terapie în sine, dar de vreme ce ne focalizam asupra greutăţii ei corporale şi asupra rezistenţei faţă de exerciţiile fizice, am început să aplicăm ciocănituri asupra următoarelor aspecte:

Chiar dacă nu îmi doresc să slăbesc din cauză că soţul meu ar fi din nou atras de mine, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi.

Chiar dacă nu mă simt în siguranţă la gândul că aş putea încăpea din nou în blugii mei strâmţi, optez pentru a mă simţi în siguranţă acum.

Chiar dacă nu îmi doresc ca soţul meu să mă bage în seamă din punct de vedere sexual, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi.

După mai multe runde de ciocănituri, am rugat-o să vizualizeze aceeaşi imagine – în care se afla în faţa oglinzii încăpând în blugii ei strâmţi – şi să îmi spună ce vedea şi cum se simţea.

– Îi pot spune soţului meu că nu mai sunt interesată de avansurile lui, şi mă simt în siguranţă făcând acest lucru, mi-a răspuns ea. Şi, cine ştie? Poate că dacă aş arăta şi m-aş simţi mai bine, aş avea mai multă energie de investit în relaţie, iar lucrurile s-ar putea îmbunătăţi între noi.

Următorul pas pentru Sharon ar fi fost să îşi analizeze relaţia – sentimentele ei faţă de aceasta şi faţă de soţul ei – şi să elimine stresul şi emoţiile negative din jurul acesteia. Oricum ar fi, în urma şedinţei cu mine, ea a făcut un prim pas important înainte, atât literal cât şi din punct de vedere energetic!

Câteva săptămâni mai târziu Sharon mi-a scris ce s-a întâmplat:

Am început să alerg. De cele mai multe ori nu reuşesc să alerg fără pauză mai mult de 11 minute, dar astăzi am reuşit pentru prima oară să alerg încontinuu timp de 15 minute! Mi s-a părut o realizare uriaşă, căci pe traseul pe care îl urmez, minutele 12-15 corespund urcuşului pe un deal. M-am simţit minunat în timp ce urcam dealul alergând!

Peste toate, m-am cântărit astăzi. Am slăbit în total şase kilograme şi m-am stabilizat la acest nivel de o săptămână, chiar dacă în acest interval de timp am trecut peste noaptea de Revelion! Sunt atât de încântată!

Pune-ţi întrebări... Avantajele şi dezavantajele exerciţiilor fizice

Îţi mai aminteşti de capitolul 4, în care am lucrat cu avantajele şi dezavantajele schimbării? Iată câteva afirmaţii care ar putea fi valabile în cazul tău. Dacă descoperi vreuna care este valabilă, lucrează cu ea.

- Ce *dezavantaje* ar apărea dacă aş face exerciţii fizice?
- Nu aş mai avea timp să mă relaxez.
- Ar fi prea scump: ar trebui să îmi cumpăr echipament sportiv, sau aparate, sau un abonament la sală.
- Dacă aş avea mai multă energie, ar trebui să lucrez mai mult sau să îmi asum mai multe responsabilităţi.
- Nu aş mai avea timp pentru altceva.
- M-aş putea răni.

Ce *avantaje* am prin faptul că nu fac exerciţii fizice?

- Nu trebuie să îmi împart timpul pe care îl aloc familiei mele.
- Mă pot relaxa şi odihni.
- Nimeni nu se aşteaptă să fac lucruri noi care nu îmi sunt familiare.
- Nu sunt nevoit să mă umilesc şi să mă simt ciudat la sală, între toţi acei oameni cu corpuri atletice.
- Nu trebuie să mă simt un ratat atunci când renunţ (ca de obicei) la ceva de care m-am apucat.

Dacă ai identificat avantajele şi dezavantajele valabile în cazul tău, începe să lucrezi cu ele.

Imaginea pierderii în greutate: Arborele ciocăniturilor

Îţi mai aminteşti de arborele ciocăniturilor? În continuare, ne propunem să desenăm un astfel de arbore inclusiv pentru pierderea în greutate, pentru a identifica astfel efectele secundare, emoţiile, evenimentele şi convingerile pe care le ai în legătură cu greutatea, alimentaţia, corpul tău, exerciţiile fizice şi aşa mai departe.

Dacă doreşti, poţi descărca desenul unui arbore gol de pe site-ul www.thetappingsolution.com/tree, sau ţi-l poţi desena singur.

Pe pagina următoare vei găsi câteva exemple de elemente pe care le poţi trece în fiecare categorie. Inspiră-te din ele, dar completează-ţi arborele personal numai cu acelea care ţi se potrivesc.

Frunzele (efectele secundare)
5 kilograme în plus
Energie redusă
Celulită
Sunt gras!
Nu am musculatura dezvoltată
Nu mă mai încap hainele
Obosesc imediat
Îmi pierd rapid răsuflarea
Sunt nemulţumit de imaginea mea

Ramurile (emoţiile)
Mânie
Tristeţe
Stânjeneală
Autocritică

Eşec
Teamă de critici

Trunchiul (evenimentele)
Momentul când John mi-a spus că sunt gras(ă)
Momentul când mama mi-a spus să nu mai mănânc atât de mult
Momentul când celelalte fete au fost invitate la dans, dar pe mine nu m-a invitat nimeni
Momentul în care nu am mai încăput în blugii mei favoriţi
Momentul în care soţul meu mi-a spus că nu mai arăt ca acum 20 de ani
Momentul în care antrenorul mi-a spus că nu-mi dau suficient osteneala

Rădăcinile (convingerile limitatoare)
Nu pot slăbi – am mai încercat de câteva ori.
Este greu să slăbeşti.
Este o chestiune genetică.
Am „oasele mari".
Trebuie să te privezi de multe lucruri bune pentru a slăbi.
Dacă aş slăbi, aş deveni vulnerabil.

Reţine: convingerile sunt derivate din experienţe şi din mesajele primite de-a lungul timpului. Noi ne folosim de aceste „dovezi" pentru a ne alimenta în continuare convingerile. Dacă renunţăm la anumite convingeri prin terapia prin ciocănituri, noi ne putem crea alte convingeri care să susţină noile decizii legate de felul în care ne hrănim şi ne exersăm corpul fizic.

În paginile următoare voi insista asupra acestor convingeri limitatoare, aşa că vei putea lucra cu cele care consideri că sunt valabile în cazul tău.

Convingerea limitatoare nr. 1: Nu pot slăbi

Dacă ai încercat să ții regim de mai multe ori, este posibil să fi adoptat convingerea că îți este imposibil să slăbești. Este posibil să fi ajuns la concluzia că nu poți slăbi decât un anumit număr de kilograme sau că nu poți slăbi deloc. Atunci când ai o astfel de convingere, este ușor să cultivi o atitudine de indiferență, de gen: „Ce sens are să mă mai deranjez?" Aceasta îți subminează dorința de a mânca sănătos și de a face exerciții fizice, ceea ce face ca progresul să pară condiționat de un efort mult prea mare!

Chiar dacă am mai încercat să slăbesc și nu a funcționat...

Chiar dacă îmi este imposibil să slăbesc...

Chiar dacă nu văd sensul de a mai face încă o dată acest efort criminal – ce sens are să mă mai deranjez...?

Alternativ, este posibil să crezi că nu poți slăbi deoarece altcineva din familia ta se luptă cu greutatea fără să aibă succes, deci nu vezi sensul pentru care ar trebui să îl imiți. Sau poate că cineva ți-a spus cândva că ai un metabolism lent, iar de atunci ai rămas cu convingerea că organismul tău nu *dorește* să slăbească.

Chiar dacă nimeni din familia mea nu poate slăbi, și deci nici eu...

Chiar dacă metabolismul meu este foarte lent, și deci nu pot slăbi...

Chiar dacă organismul meu este diferit de al celorlalți oameni, cramponându-se cu dinții de greutatea lui, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Convingerea limitatoare nr. 2: Este greu să slăbești

Este ușor de înțeles de ce atât de mulți oameni adoptă această convingere – la urma urmelor, există milioane de dovezi care par să o susțină! Este suficient să îți aduci aminte de ultimul regim de slăbire, mai ales dacă acesta ți-a cerut să prepari mâncăruri cu care nu erai familiarizat, să măsori și să cântărești toate alimentele, ba chiar să înveți metode noi de gătit. Și peste toate, mai trebuia și să faci exerciții fizice! A trebuit să îți cultivi noi obișnuințe alimentare, și știm cu toții cât de greu se cultivă acestea (o altă convingere limitatoare). Motivele pentru care dorești să slăbești și să fii sănătos pălesc prin comparație cu aceste *contraargumente!*

Această convingere limitatoare este ideală pentru a lucra cu ea, căci ciocăniturile ajută la eliminarea frustrării care însoțește adeseori primele etape ale învățării oricărui lucru nou. Aplicarea ciocăniturilor asupra emoțiilor care ies la iveală atunci când ieși din zona ta de confort te ajută să rămâi suficient de mult timp în exteriorul acesteia, dându-ți astfel timp să te familiarizezi!

Chiar dacă este atât de greu să slăbești...

Chiar dacă nu vreau să fac un efort atât de mare...

Chiar dacă va fi complicat să stabilesc ce trebuie și ce nu trebuie să mănânc...

Chiar dacă nu cred că voi avea voința necesară pentru a mă ține de noul regim, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Convingerea limitatoare nr. 3: Trebuie să te privezi de multe lucruri pentru a putea slăbi

Probabil ești convins că această afirmație este adevărată, căci așa te-a învățat experiența personală și toate regimurile

pe care le-ai încercat până acum. Chiar dacă ai încercat un regim care ți-a permis mici abateri, cel mai probabil a trebuit să renunți la multe din alimentele tale preferate. În cazul celor mai mulți dintre noi, acest lucru scoate la suprafață o sumedenie de emoții – toate ținte perfecte pentru terapia prin ciocănituri! Aplică EFT asupra fricii, frustrării, mâniei și revoltei. Descătușează-te!

Chiar dacă nu pot slăbi decât dacă renunț complet la dulciuri...

Chiar dacă nu pot mânca atât cât mi-aș dori...

Chiar dacă ultima dată când am ținut regim de slăbire m-am privat de multe lucruri care îmi plăceau, iar acum va trebui să repet acest lucru...

Chiar dacă mă tem că îmi vor lipsi multe alimente...

Chiar dacă mă înnebunește faptul că nu pot mânca ceea ce îmi doresc, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Convingerea limitatoare nr. 4: Dacă voi slăbi, voi deveni vulnerabil

Îți mai amintești ce spuneam în capitolul 4, când am vorbit despre motivele ascunse care fac ca o schimbare să ni se pară riscantă? Toate aceste *„de ce nu ar trebui să"* joacă un rol important în procesul slăbirii. De aceea, dacă nu vei lucra pentru eliminarea lor, nu vei avea succesul scontat.

Chiar dacă la nivel conștient ne dorim să slăbim, subconștientul nostru are de multe ori propriile sale motive care ne împiedică să obținem rezultatele dorite. Ele nu sunt întotdeauna evidente și necesită uneori o veritabilă muncă de detectiv pentru a fi scoase la suprafață. Spre exemplu, dacă ai suferit de traume sau de abuzuri, greutatea în exces poate

servi drept mecanism de autoapărare. Mulți oameni se simt protejați de aceste kilograme în exces, care acționează ca un fel de armură pentru ei. Dacă ar slăbi, ei s-ar simți vulnerabili și expuși.

Chiar dacă mă tem să nu atrag o atenție nedorită...

Chiar dacă nu aș mai fi capabil să mă apăr singur dacă aș slăbi...

Chiar dacă aș putea fi rănită din nou dacă nu m-aș proteja prin aceste kilograme suplimentare...

Cu toții simțim nevoia de a ne proteja. Acest instinct face parte integrantă din planul nostru de supraviețuire pe acest pământ. Dacă pierderea în greutate pare să pună în pericol conexiunea noastră cu alți oameni, ea poate deveni o luptă. Schimbările pe care le adoptăm îi afectează inclusiv pe cei din jurul nostru, care încearcă uneori să ne saboteze.

Chiar dacă mama / soțul / cea mai bună prietenă a mea vor fi supărați / invidioși dacă voi slăbi...

Chiar dacă familia mea îmi face întotdeauna zile fripte atunci când încerc să slăbesc...

Chiar dacă doresc să fiu la fel ca ceilalți oameni și să comand un desert ori de câte ori doresc...

Păstrarea unei identități stabile este unul din cele mai puternice instincte ale naturii noastre. Ea presupune un echilibru delicat, care poate fi cu ușurință perturbat prin adoptarea unei schimbări de proporții. Cine ai *fi* tu dacă ai slăbi? Ce spuneai că vei face atunci când vei fi din nou slab: te vei întoarce la școală, vei sări cu parașuta, vei începe să

cânţi pe scenă? Şi dacă nu vei fi pregătit să faci toate aceste lucruri? Strategia pe care ţi-o propun eu este să lucrezi cu convingerile care te împiedică să duci o viaţă sănătoasă. Ia apoi o decizie separată – şi eventual fă noi şedinţe de ciocănituri – dacă îţi doreşti sau nu cu adevărat să introduci în viaţa ta şi celelalte schimbări.

Chiar dacă mă tem că va trebui să fac şi alte schimbări importante în viaţa mea dacă voi slăbi...

Chiar dacă nu ştiu cine aş fi dacă aş slăbi...

Chiar dacă mă tem că voi continua să fiu nefericit şi după ce voi slăbi – la urma urmelor, ce se va întâmpla atunci? – mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Acestea sunt doar câteva din cele mai comune convingeri limitatoare cu care se confruntă oamenii atunci când îşi propun să slăbească. Este foarte posibil să rezonezi cu cel puţin una sau două dintre ele. Chiar dacă nu rezonezi cu niciuna, dar doreşti totuşi să slăbeşti, explorează-ţi propriile experienţe de viaţă şi descoperă convingerile specifice pe care ţi le-au inoculat ele. Dacă este necesar, ţine un jurnal, întrebă-ţi părinţii cum erai când erai copil (şi ce cred ei despre faptul că te-ai îngrăşat sau că ai slăbit), vorbeşte cu un prieten etc.

Exerciţiu: Arborele ciocăniturilor pentru reducerea greutăţii corporale

Completează-ţi arborele ciocăniturilor pentru reducerea greutăţii corporale. Îţi reamintesc încă o dată că poţi găsi un astfel de desen gol pe site-ul www.thetappingsolution.com/tree. Probabil că vei putea introduce multe elemente pe el; de aceea, încearcă să nu te simţi copleşit! Ia-le pe rând şi porneşte de la premisa că aplicarea ciocăniturilor asupra fiecărui element în parte va produce în final efecte dramatice, nu doar în ceea ce priveşte reducerea greutăţii tale corporale, ci şi în alte domenii ale vieţii tale.

CAPITOLUL 9



ATRAGEREA IUBIRII ȘI A RELAȚIILOR ARMONIOASE

Părinții, copiii, partenerii de viață și prietenii noștri vor continua să apese pe toate butoanele noastre emoționale, până când vom realiza în sfârșit ce anume nu dorim să știm în legătură cu noi înșine. În acest fel, ei ne vor ajuta să ne eliberăm.

BYRON KATIE

A fost dragoste la prima vedere.

De fapt, lucrurile nu s-au petrecut chiar aşa. Ne-am văzut prima dată când ea avea zece ani. Mult mai târziu, am aflat că ar fi putut fi dragoste la prima vedere *pentru ea* – căci făcuse o pasiune nebună pentru mine – dar eu eram un adolescent de 18 ani, mă simţeam important şi nu o băgam în seamă (din multe motive) pe cea mai bună prietenă a surorii mele.

Când ne-am reîntâlnit 15 ani mai târziu, a fost ca şi cum aş fi văzut-o pentru prima dată în viaţa mea. Am devenit

subit foarte interesat de ea, dar nu mă mai simţeam la fel de sigur pe mine ca în adolescenţă.

Din fericire, terapia prin ciocănituri a schimbat totul.

Îngăduie-mi să îţi explic ce s-a întâmplat. Cu câţiva ani în urmă, m-am trezit singur pentru prima dată în ultimii şase ani. Tocmai ieşisem dintr-o relaţie pe termen lung pe care o avusesem cu o persoană minunată. Lucrurile evoluaseră însă diferit faţă de ce ne doream noi. Ştiam că cel mai bine pentru amândoi era să o apucăm pe căi diferite, dar asta nu înseamnă că procesul a fost foarte uşor.

Inima suferă chiar dacă mintea ştie că este corect să te desparţi de cineva, iar intuiţia îţi spune că te îndrepţi în direcţia corectă. Atunci când o relaţie se încheie, trebuie să pui la locul lor foarte multe elemente din viaţa ta. Schimbările sunt majore, iar incertitudinea prevalează. Nu cred că există adult care să nu îşi fi simţit niciodată inima zdrobită. Exact aceasta era situaţia în care mă aflam eu în acel moment.

Partea frumoasă a folosirii terapiei prin ciocănituri într-o astfel de situaţie este că ea se integrează perfect în procesul de vindecare. De bună seamă, nu cred că cineva poate ieşi dintr-o relaţie pe termen lung, poate face o şedinţă de EFT timp de o oră, pentru a se simţi perfect a doua zi. Cred însă cu toată convingerea că terapia poate fi folosită pentru a ieşi mai rapid din perioada dureroasă şi pentru a-ţi accelera procesul de detaşare.

Dacă nu aplici ciocăniturile, este foarte posibil să faci o obsesie faţă de iubitul sau iubita de care te-ai despărţit, obsesie ce poate dura luni sau chiar ani de zile. Este posibil să duci cu tine în următoarea relaţie mânia şi celelalte emoţii negative păstrate, periclitând-o. Terapia prin ciocănituri te poate ajuta să ierţi, să te detaşezi şi să mergi mai departe.

Revenind la povestea mea: eram din nou singur şi mă întrebam ce să fac în continuare. Încotro să mă îndrept? Să

reîncep întâlnirile amoroase? Nu-mi era clar ce nu mersese bine în ultima mea relaţie. Oare trebuia să mă schimb? Era vina mea?

Oamenii îşi pun de regulă la infinit astfel de întrebări, dar sunt incapabili să tragă concluzii şi să se detaşeze de trecut. Eu am făcut altceva: mi-am pus aceste întrebări, dar în timp ce aplicam terapia prin ciocănituri. Spre exemplu, când am început să mă gândesc să îmi dau din nou întâlniri amoroase, anumite gânduri, convingeri şi emoţii au ieşit la suprafaţa conştiinţei mele:

Am 31 de ani – nici nu ştiu de unde să încep...

Oare trebuie să intru pe Internet? Mi se pare atât de stânjenitor să completez un profil şi să îmi postez o fotografie.

Uh! Pur şi simplu nu vreau să mă „expun"...

De aceea, am început să aplic terapia prin ciocănituri.

Chiar dacă mă simt stresat la gândul că va trebui să îmi dau din nou întâlniri amoroase, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Chiar dacă nu mă simt pregătit să mă expun... Oare chiar trebuie să apelez la Internet? Mi se pare atât de stânjenitor... mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Chiar dacă nu doresc să mă expun, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

După cum ai constatat, am aplicat cea mai simplă formă de terapie prin ciocănituri: cea în care spui exact ce gândeşti, în timp ce aplici ciocăniturile.

După o astfel de şedinţă, am simţit că mă relaxez. În scurt timp, s-a produs schimbarea cognitivă clasică:

„Ştii ceva? Ar putea fi amuzant dacă aş ieşi la câteva întâlniri! Sunt convins că aş putea cunoaşte persoane interesante.

Chiar dacă întâlnirile s-ar dovedi un dezastru, cel puțin m-aș putea distra pe seama lor cu prietenii!"

Așadar, în această perioadă am aplicat extensiv EFT pentru a mă vindeca, pentru a mă detașa și pentru a-mi continua viața. Am aplicat ciocăniturile asupra unui număr uriaș de elemente. După ce au trecut câteva luni, timp în care m-am repus pe picioare, aplicând zilnic terapia prin ciocănituri și construindu-mi o viață nouă, am descoperit că eram pregătit să ies din nou pe „piața" întâlnirilor amoroase. Nu voi insista asupra detaliilor primelor întâlniri pe care mi le-am dat, căci nu au existat lecții importante legate de ele – cel puțin nu în ceea ce privește terapia prin ciocănituri! Ceea ce doresc să subliniez este că pe măsură ce energia generată de EFT se amplifica în mine, iar eu deveneam din ce în ce mai aliniat cu viața mea și cu idealul de a-mi găsi pe cineva cu adevărat potrivit pentru mine, în mintea mea a început să prindă contur o idee ciudată.

Pune-ți întrebări... Ce temeri asociate cu întâlnirile amoroase ai?

Citește lista convingerilor limitatoare de mai jos și vezi dacă rezonezi cu vreuna din ele. Rostește-le cu voce tare și vezi ce simți. Evaluează-le pe scala de la 0 la 10, 10 fiind valoarea care indică faptul că sunt în totalitate adevărate pentru tine.

- Ce sens are să mă mai deranjez? Oricum, nu funcționează.
- Nu sunt suficient de atrăgător / suplu / bogat / interesant.
- Va dura prea mult.

- Nu știu cum să mă comport la aceste întâlniri amoroase.
- Nu mă pricep foarte bine să socializez.
- Sunt prea pretențios / bătrân / tipicar / ocupat.
- Am deja copii, și asta complică prea tare lucrurile.
- Am o slujbă prea solicitantă.
- Nu am timp pentru întâlniri amoroase.

Îți mai amintești de fata despre care ți-am povestit la începutul acestui capitol, cea pe care o cunoșteam de 15 ani? Numele ei este Brenna și în tot acest timp a fost cea mai bună prietenă a surorii mele Jessica. Ne știam din vedere, dar nu am interacționat niciodată. O vedeam adeseori în casa părinților mei, atunci când veneam în vizită, și auzeam când și când despre ea la telefon, atunci când vorbeam cu sora mea. Deși o consideram atrăgătoare, nu am fost niciodată apropiați. Și totuși, de această dată am optat pentru a o întreba pe Jessica ce mai face Brenna și dacă își dă întâlnire cu cineva. Ușor ezitantă, sora mea mi-a răspuns că nu, era singură pe moment. Am întrebat-o atunci ce părere ar avea dacă aș invita-o la o întâlnire.

În acel moment, diferența de opt ani dintre noi nu însemna mare lucru pentru mine. M-am gândit chiar că aș putea profita de faptul că Brenna făcuse o pasiune pentru mine la vârsta de zece ani. Deși inițial Jessica nu s-a simțit foarte confortabil la gândul că cea mai bună prietenă a ei s-ar putea întâlni cu fratele ei mai mare, mi-a răspuns totuși

cu sinceritate, spunându-mi că era de părere că ne-am potrivi din foarte multe puncte de vedere.

În urma unui impuls, i-am scris un email Brennei. Am petrecut o vreme comunicând pe Internet şi vorbind pe chat, până când o serie de circumstanţe ne-au făcut să ne întâlnim, câteva săptămâni mai târziu. Ne-am întâlnit în cadrul unui eveniment din New York, în timpul căruia am ţinut o prelegere despre terapia prin ciocănituri. Brenna se oferise ca voluntar pentru a o ajuta pe experta EFT Carol Look, care organizase evenimentul.

În timpul acelor câteva zile am simţit o anumită atracţie faţă de Brenna, dar încă nu eram convins.

– Brenna este o fată minunată şi ne potrivim din foarte multe puncte de vedere, i-am spus lui Carol, dar nu cred că ea este aleasa. Nu-mi dau seama de ce, dar inima ei nu mi se pare complet deschisă. Eu am nevoie de cineva care să fie plin de iubire şi ferm angajat în relaţia cu mine.

Chiar a doua zi după ce i-am spus acest lucru lui Carol, Brenna a venit la mine şi m-a întrebat dacă sunt de acord să îi fac o şedinţă personală de EFT. Dorea să lucreze asupra unei relaţii anterioare pe care o avusese. Am fost de acord, uitând complet pentru o clipă de faptul că „îmi cam place această fată" şi adoptând atitudinea mea obişnuită, de „terapeut dispus să facă orice pentru a-şi ajuta aproapele."

Cu această ocazie, Brenna mi-a împărtăşit că fosta sa relaţie fusese foarte dureroasă. Iubitul ei o înşelase masiv, fiind implicat în mod serios într-o altă relaţie în timp ce era împreună cu ea. În final optase pentru cealaltă fată, fără măcar să îşi ia adio de la Brenna, şi în general fusese un nesimţit! I-am putut simţi cu uşurinţă durerea Brennei în timp ce îmi povestea ce s-a întâmplat.

Am început să aplicăm ciocăniturile chiar în timp ce îmi povestea aceste lucruri. De multe ori, aceasta este cea mai

uşoară modalitate de a elimina primul strat al durerii sufleteşti, cel de la suprafaţă, şi de a descoperi astfel ce se ascunde sub el. Adeseori, atunci când facem acest lucru (atunci când aplicăm ciocăniturile în timp ce povestim ce ni s-a întâmplat în trecut), noi începem să ne dăm seama că problemele noastre emoţionale depăşesc cu mult ceea ce credeam atunci când ne gândeam la evenimentele propriu-zise. Cu alte cuvinte, noi începem să descoperim anumite răni profunde ascunse în spatele acestor evenimente.

În timp ce Brenna îmi povestea ce s-a întâmplat şi ce simţea în legătură cu asta, mi-a spus că a fost umilită de comportamentul acelui bărbat. De îndată ce am auzit acest cuvânt: *umilită*, mi-am dat seama că el surprindea cel mai bine esenţa rănii sufleteşti pe care o simţea. De aceea, am început să aplicăm terapia prin ciocănituri asupra acestui cuvânt.

Chiar dacă mă simt umilită din cauza felului în care m-a tratat [...], mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi.

Cuvântul s-a dovedit un factor declanşator atât de puternic încât am insistat din nou şi din nou asupra lui, executând nenumărate runde legate strict de el. Ori de câte ori aplici terapia prin ciocănituri, îţi recomand să cauţi întotdeauna cuvintele cheie, care ating cu adevărat o coardă în tine. La fel ca în cazul lui Judy, care era furioasă pe tatăl ei şi care nu a trebuit să lucreze cu alte sentimente decât cu acesta pentru a simţi o eliberare masivă, Brenna se simţea *umilită* din cauza felului în care o tratase acel bărbat. De aceea, focalizarea asupra acestui cuvânt a trezit în ea o întreagă cascadă de emoţii, făcând-o să izbucnească în lacrimi, dar ajutând-o în final să simtă o uşurare fără egal.

Începând din acest moment, ne-am focalizat împreună asupra convingerilor pe care şi le formase în urma acestei

experienţe, de gen: „Nu pot avea încredere în bărbaţi." Nu este greu să îţi dai seama cum se nasc astfel de convingeri în urma unor asemenea experienţe. Dacă ele nu sunt eliminate şi vindecate, persoana va continua să recreeze din nou şi din nou astfel de experienţe sau va refuza să se mai implice într-o relaţie, de teama de a nu fi rănită.

A fost o încântare pentru mine să văd cum Brenna s-a relaxat şi s-a eliberat de trecut. În final, mi-a spus că se simţea mult mai bine şi mi-a mulţumit pentru că am ajutat-o. Din punctul meu de vedere, nu aceasta a fost însă partea cea mai fascinantă a experienţei, ci ceea ce s-a întâmplat 30 de minute mai târziu.

Îţi mai aminteşti când spuneam că aveam rezerve faţă de Brenna din cauză că nu îi puteam simţi inima deschisă? Ei bine, în timp ce luam cina împreună, am rămas uimit să constat cât de deschisă mi se părea acum inima ei. Sentimentele mele faţă de ea s-au schimbat instantaneu. Nu cred că au trecut mai mult de zece minute de când ne-am întâlnit la restaurant când mi-am spus: „Această femeie este fantastică. Simt că mă îndrăgostesc de ea."

Ce s-a schimbat în timpul acelei şedinţe terapeutice care a durat o oră încât să îmi schimbe într-o manieră atât de dramatică sentimentele faţă de Brenna? Şi de ce consider această lecţie suficient de importantă pentru a ţi-o împărtăşi? Înainte de şedinţa de EFT, Brenna era speriată la gândul că un alt bărbat ar putea-o răni la fel ca primul. Ea îşi proiecta experienţa negativă din trecut asupra realităţii curente, fapt care îi afecta acţiunile, alegerile, cuvintele şi aşa mai departe.

În ceea ce mă privea, şi eu eram speriat la gândul de a ieşi din nou în lume, de a-mi da iarăşi întâlniri şi de a-mi simţi din nou inima zdrobită. Din fericire, am aplicat terapia prin ciocănituri asupra acestor sentimente, iar în scurt timp

Brenna a apărut în viaţa mea. Ea se temea să nu fie umilită din nou şi nu avea încredere în mine, dar de îndată ce a aplicat ciocăniturile, şi-a transcens aceste temeri, şi până să ne dăm seama ce s-a întâmplat, ne-am trezit amândoi într-o relaţie plină de iubire şi bazată pe un angajament profund.

Ceea ce m-a fascinat cel mai mult la această experienţă a fost schimbarea dramatică a sentimentelor mele atunci când Brenna şi-a deschis inima şi s-a eliberat de trecut. La urma urmelor, înfăţişarea ei nu s-a schimbat cu nimic, nici comportamentul, personalitatea sau esenţa ei. Ea nu a făcut decât să se elibereze de vechile temeri şi să îşi deschidă inima. Din punctul meu de vedere, acest lucru a schimbat însă totul.

M-am căsătorit cu Brenna pe data de 22 septembrie 2012. Dacă povestea noastră nu este cea mai bună mărturie în favoarea puterii terapiei prin ciocănituri, nu ştiu care alta ar putea fi!

Verificarea bagajelor emoţionale rămase din trecut

Ştim cu toţii ce înseamnă cuvântul *bagaje*[7] atunci când vorbim de o relaţie. „A rămas cu atâtea bagaje." „Nu am fost de acord să mă întâlnesc cu el; avea prea multe bagaje din fosta lui relaţie." În cazul de faţă, cuvântul „bagaje" se referă la vechile experienţe, evenimente şi convingeri negative, care nu au fost rezolvate, fiind aduse practic în noua relaţie.

De ce nu spunem niciodată despre copii că vin cu bagaje? Pentru că cei mai mulţi dintre ei nu vin! Cuvântul „bagaje" se referă exact la lucrurile despre care am discutat în

[7] Cuvântul este folosit curent în expresii de gen: „a rămas cu bagaje (emoţionale)" de către anglo-saxoni. În limba română nu este folosit cu această semnificaţie, dar respectivele expresii sunt totuşi uşor de înţeles. (n. tr.)

această carte: la emoțiile negative, evenimentele definitorii și convingerile limitatoare pe care le-am adunat de-a lungul vieții și pe care le ducem cu noi oriunde ne-am afla.

Înainte de a forma o relație cu Brenna, și eu și ea aveam bagajele noastre din relațiile anterioare. Dacă nu am fi aplicat terapia prin ciocănituri pentru a ne elibera de aceste bagaje, am fi putut să nu rămânem împreună, sau și mai rău, am fi putut fi împreună o vreme, dar într-o manieră nesănătoasă, proiectând toate traumele din trecut asupra relației curente.

De ce atragem noi adeseori aceleași tip de persoană în viața noastră, din nou și din nou? De ce se deteriorează relațiile noastre de cuplu pe măsură ce îmbătrânim? În mod normal, oamenii ar trebui să ajungă la o înțelepciune mai mare pe măsură ce timpul trece și ei acumulează experiență, dar lucrurile nu prea se petrec așa. Cu cât trece mai mult timp, cu atât mai mult se umplu ei de amărăciune și de iritare. Această stare de spirit se datorează bagajelor acumulate de-a lungul diferitelor relații și experiențe pe care le-au trăit.

Dacă ne-am putea imagina vizual toate aceste bagaje pe care le purtăm cu noi oriunde ne-am duce, cel mai probabil am izbucni în râs sau în plâns, poate chiar în același timp! Imaginează-ți toate experiențele, emoțiile și convingerile negative pe care le-ai acumulat în timpul ultimei tale relații. Dacă acestea ar căpăta o formă fizică, devenind bagaje reale (nu subtile), cât de departe ai putea ajunge cu ele?

Lucrurile sunt foarte simple: tu poți opta fie pentru a te vindeca, pentru a te detașa și pentru a renunța la aceste bagaje, fie pentru a te simți împovărat de ele pentru tot restul vieții tale. Cât de sănătoasă poate fi relația ta actuală sau cât de mari pot fi șansele tale de a găsi o persoană potrivită pentru tine dacă duci cu tine toate aceste bagaje inutile?

Scenariu pentru o ședință de terapie prin ciocănituri: Bagajele cu care ai rămas în urma relațiilor tale

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Acest scenariu este de ordin general, având scopul de a scoate la suprafață problemele cu care ai rămas în urma relațiilor tale anterioare. Fii însă atent la eventualele amintiri și emoții specifice care pot ieși la lumină, și lucrează inclusiv asupra lor.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am rămas cu atâtea bagaje în urma relațiilor mele, sunt dispus să mă accept așa cum sunt.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am adunat atâtea bagaje în relațiile mele anterioare, optez pentru a găsi o modalitate de a mă elibera de ele.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă duc de atâta timp cu mine aceste bagaje din relațiile mele anterioare – care mi se par din ce în ce mai grele, de la o zi la alta –, sunt dispus să recunosc acest lucru și mă accept așa cum sunt.

Sprânceană: Aceste bagaje din relațiile mele anterioare...

Partea laterală a ochiului: Toate aceste răni și temeri vechi...

Sub ochi: Toată această durere și această suferință...

Sub nas: Toate aceste lacrimi...

Bărbie: Am acumulat toate aceste bagaje...

Claviculă: Și le-am dus cu mine în toate relațiile mele viitoare...

Sub braţ: Pentru a-mi aduce astfel aminte că trebuie să fiu atent, dacă doresc să rămân în siguranţă...

Creştetul capului: Dar, Doamne, cât de grele au devenit între timp!

Sprânceană: Toate aceste stafii ale trecutului şi toate aceste amintiri...

Partea laterală a ochiului: Ce-ar fi totuşi dacă aş găsi o cale...

Sub ochi: De a renunţa la o parte din aceste bagaje grele...

Sub nas: Mă simt pregătit să îmi continui călătoria fără atâtea bagaje...

Bărbie: Ce-ar fi dacă mi-aş retrezi curiozitatea în legătură cu relaţiile?

Claviculă: Mă întreb ce posibilităţi noi mi s-ar deschide în faţă...

Sub braţ: Sunt atât de încântat că m-am decis să renunţ la o parte din aceste bagaje...

Creştetul capului: Mă simt pregătit să îmi continui călătoria fără atâtea bagaje...

Pentru o şedinţă extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap8.

În continuare, îţi propun să examinăm mai îndeaproape o parte din cele mai comune bagaje pe care le purtăm cu toţii.

Bagaje rămase de la părinţi

Părinţii noştri sunt de regulă primul exemplu care ne ilustrează cum ar trebui să arate o relaţie. Datorită faptului

că primim acest exemplu în anii noştri formatori, noi avem tendinţa extrem de intensă de a imita acest model.

La nivelul cel mai extrem, tiparele abuzurilor – verbale, fizice şi emoţionale – au tendinţa de a fi repetate din nou şi din nou, de-a lungul generaţiilor. Atunci când îşi vede tatăl bătând-o pe mama sa într-o stare de furie, copilul învaţă – adeseori la nivel subconştient – că acesta este un comportament sau o reacţie normală. De bună seamă, există nenumărate exemple inclusiv de copii care fac un legământ de a nu fi niciodată violenţi tocmai pentru că şi-au văzut părinţii în această stare. Această alegere presupune însă o maturizare profundă şi vindecarea tiparului generaţional.

Chiar dacă nu există abuzuri în cadrul familiei, copiii receptează tiparele cele mai subtile ale relaţiilor şi le duc cu ei în anii care urmează în viaţa lor. Ei observă dacă tatăl lor se închide în sine şi nu vorbeşte cu nimeni după o zi stresantă la locul de muncă, dacă mama lor îşi sâcâie soţul pentru a face diferite lucruri prin casă etc. Dat fiind că acesta este singurul model pe care îl cunosc, copiii învaţă că aşa este normal să se comporte.

Probabil că ai auzit popularul cântec „Cat's in the Cradle", de Harry Chapin, care vorbeşte de un tată incapabil să se joace cu fiul său pentru că nu are timp, fiind prea ocupat cu serviciul. Când fiul creşte şi tatăl se pensionează, acesta din urmă doreşte să petreacă mai mult timp cu fiul său, pentru a recupera timpul pierdut în tinereţe. De această dată, fiul este însă prea ocupat pentru a avea timp de el. În final, tatăl se lamentează că fiul său a crescut şi a ajuns la fel ca el.

Noi ne putem folosi de EFT pentru a întrerupe aceste tipare generaţionale, astfel încât să nu le aducem cu noi în noile noastre relaţii. Una din cele mai eficiente modalităţi de a face acest lucru constă în aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra problemelor moştenite din copilărie şi experienţelor

trăite atunci. Reamintirea comportamentului părinţilor noştri şi aplicarea ciocăniturilor asupra emoţiilor, evenimentelor şi convingerilor pe care ni le-am creat ca urmare a acestor evenimente ne pot transforma în profunzime.

Pune-ţi întrebări... Bagajele rămase de la părinţi

Tu ce „lecţii" duci cu tine sub formă de bagaje? Citeşte afirmaţiile de mai jos şi întreabă-te dacă vreuna dintre ele ţi se pare adevărată.

- Iubirea conduce la suferinţă.
- Nu poţi părăsi o relaţie, indiferent cât de inadecvată este.
- Dacă doreşti să îţi păstrezi relaţia, trebuie să cedezi de fiecare dată.
- Dacă doreşti să îţi păstrezi relaţia, trebuie să renunţi la lucrurile care îţi plac.
- Cine este mai furios capătă puterea în cadrul relaţiei.
- Dacă doreşti să îţi păstrezi relaţia, nu vorbi niciodată despre nevoile tale şi nu te aştepta ca ele să îţi fie satisfăcute.

Nu ştii sigur de unde să începi în explorarea influenţei istoriei familiei tale asupra perspectivei tale actuale asupra relaţiilor? Iată câteva întrebări care te pot ajuta în această direcţie:

- Cum şi-au manifestat iubirea membrii familiei tale?
- Cum au gestionat părinţii tăi neînţelegerile dintre ei?

- Dacă vreunul din membrii familiei tale avea o problemă sau nevoie de ajutor, cum era sprijinit el?
- Cine a deţinut puterea în familia ta, şi cum ţi-ai dat seama de acest lucru?
- Ce ai auzit despre relaţii şi despre comportamentul masculin, respectiv feminin, în cadrul familiei tale?
- Cum şi-au împărtăşit afecţiunea părinţii tăi? Dar ceilalţi membri ai familiei?

În continuare, lărgeşte cercul şi aminteşte-ţi de relaţiile pe care le-ai avut cu bunicii, unchii şi mătuşile, şi pune-ţi aceleaşi întrebări. În acest fel, vei putea înţelege mai bine tiparele şi convingerile care s-au transmis de-a lungul mai multor generaţii în familia ta.

Un profil profesional: Dr. Joe Mercola

În afară de Gary Craig, fondatorul EFT, nimeni nu a făcut atât de multe pentru răspândirea acestei tehnici ca dr. Joe Mercola. Fondator al Centrului de Sănătate Naturală Mercola din Chicago, dr. Mercola a distribuit informaţii şi resurse medicale către milioane de oameni prin intermediul site-ului său: Mercola.com, pe care l-a înfiinţat în anul 1997. La ora actuală acesta este considerat a fi unul din cele mai utile site-uri pe tema sănătăţii naturale din lume. Backgroundul său de medic osteopat este unic, căci medicina osteopatică practică o abordare holistică. După ce a studiat medicina naturală şi cea tradiţională în egală măsură, dr. Mercola a ajuns să se focalizeze asupra medicinii preventive.

Printre altele, el este unul din cei mai mari susținători ai EFT. Primul său contact cu EFT s-a produs atunci când o terapeută l-a ajutat să depășească o despărțire dificilă de o persoană dragă. Cu această ocazie, ea i-a prezentat tehnica EFT, iar cei doi au lucrat împreună asupra ideii-forță „nu merit". Dr. Mercola a simțit imediat o mare ușurare, iar peste numai câteva săptămâni a intrat într-o relație nouă, incredibil de armonioasă! Această experiență personală legată de EFT l-a făcut pe dr. Mercola să își dorească să afle mai multe. De aceea, el a început să o prezinte pe site-ul său, propunând-o ca instrument de lucru.

Îmi amintesc perfect de un moment în care asistam la o conferință în care dr. Mercola vorbea despre sănătate și bunăstare. El a vorbit mai bine de o oră despre cele mai importante lucruri pe care le putem face pentru sănătatea noastră, cum ar fi consumul unei cantități adecvate de vitamina D; dieta bazată pe alimente proaspete neprocesate; exercițiile fizice; luarea anumitor suplimente alimentare; și așa mai departe. După ce a vorbit în detaliu despre aceste subiecte, el și-a încheiat prelegerea afirmând că deși aceste elemente sunt importante pentru sănătatea noastră, există o altă componentă absolut crucială de care trebuie să ne ocupăm mai întâi de toate, întrucât are de departe cel mai mare impact asupra stării noastre de sănătate: traumele din copilărie! Și ce instrument crezi că a propus el pentru vindecarea acestor traume, precum și a altor factori de stres? EFT – desigur!

Bagajele cu care am rămas în urma relațiilor noastre anterioare

Emily era divorțată de mai bine de un an, dar durerea care o copleșea în urma despărțirii de bărbatul ei era încă devastatoare. După o căsnicie de 15 ani, refacerea vieții i se părea infinit mai dificilă decât și-ar fi imaginat vreodată.

Deși era conștientă că divorțul a fost cea mai bună decizie pe care a luat-o, ea încă mai resimțea durerea rămasă în urma despărțirii. În anul care a trecut de la pronunțarea divorțului, ea a trăit o ușurare enormă, s-a maturizat și a conștientizat numeroase schimbări pozitive, dar nimic din toate acestea nu i-a putut vindeca durerea pe care o simțea în inimă. Gândul de a intra într-o nouă relație o înspăimânta, căci riscul de a retrăi o durere atât de intensă i se părea enorm. De aceea, ea s-a concentrat asupra carierei sale, ocupându-și astfel mintea pentru a nu-și mai aminti de trecut. Emily știa că era vremea să meargă mai departe, dar nu știa cum să procedeze.

După ce a venit la mine, ea mi-a povestit tot ce i s-a întâmplat și ce simțea în momentul de față. Voi enumera în continuare cele mai importante momente din timpul ședinței, insistând asupra afirmațiilor pe care am lucrat, pentru fiecare eveniment sau emoție. În acest fel, vei putea înțelege mai ușor cum a evoluat ședința și vei putea identifica elementele care se potrivesc în cazul tău și asupra cărora merită să lucrezi.

Pe măsură ce vei avansa cu lectura, gândește-te la fostele tale relații, în urma cărora ai rămas cu emoții negative nerezolvate (mânie, tristețe, durere sufletească etc.).

Şedinţa de terapie prin ciocănituri aplicată pentru divorţul lui Emily

Problema nr. 1 – *Nu am reuşit să închidem cercul. Ne-am despărţit, iar după aceea am mai vorbit din când în când, dar nu ştiam niciodată că aveam să-l mai văd, aşa că ceva din mine se simte incomplet.*

Puţine despărţiri sunt „perfecte" din acest punct de vedere. Multe lucruri rămân nespuse. Se spun multe lucruri oribile, iar momentele nu par niciodată adecvate. De aceea, merită să aplici ciocăniturile pentru a te elibera de acest regret.

Problema nr. 2 – *Amintirile sunt foarte dureroase. Îmi amintesc din senin diferite scene, şi parcă aş primi un pumn în stomac de fiecare dată.*

După nenumăraţi ani petrecuţi alături de cineva, dispariţia acestuia din viaţa noastră ne face să ne simţim pe o altă planetă. Uneori, chiar şi cele mai mărunte lucruri ne pot reaminti de viaţa noastră de odinioară. Dacă nu ne vom vindeca atitudinea faţă de fosta relaţie, aceste amintiri vor continua să ne afecteze. Exact acest lucru i s-a întâmplat lui Emily.

Problema nr. 3 – *Sunt îngrijorată pentru el. Eu am fost întotdeauna cea care am avut grijă de el. Mă doare şi mă întristează faptul că este singur.*

În fiecare dintre noi (mai ales în cazul femeilor) există un aspect care îşi doreşte să îşi îngrijească, să îşi ajute şi să îşi sprijine partenerul de cuplu, chiar dacă acesta ne-a rănit sau nu ne-a oferit aceeaşi afecţiune.

Problema nr. 4 – *Mi se pare că am pierdut 15 ani din viaţa mea pentru a-l face pe el fericit. Acest lucru mă înfurie.*

De regulă, oamenii care se despart de cineva trăiesc mai întâi o stare de furie, urmată mai târziu de una de tristeţe. Emily s-a focalizat îndeosebi asupra tristeţii sale, dar când a aplicat ciocăniturile asupra acesteia, la suprafaţă a ieşit mânia pe care şi-a refulat-o multă vreme, astfel încât nu mai ştia ce să creadă. Instinctul ei matern şi plin de afecţiune nu era unul sănătos în cazul de faţă, dovadă că de îndată ce a aplicat ciocăniturile asupra sa, din conştiinţa ei au ieşit la lumină resentimente vechi.

Problema nr. 5 – *Divorţul a fost incredibil de dureros. Momentul în care judecătorul a pronunţat divorţul a fost teribil. Mă ia cu leşin numai când îmi amintesc de acea zi.*

De această dată, am avut de-a face cu o amintire dureroasă specifică. De aceea, nu am mai aplicat rutina clasică ce începe cu „chiar dacă...", ci am pus-o pe Emily să aplice ciocăniturile în timp ce îmi povestea ce s-a întâmplat în acea zi, pas cu pas.

Problema nr. 6 – *Despărţirea mi se pare dureroasă. Eu îmi doresc ca cineva să aibă nevoie de mine, iar el chiar avea nevoie de mine.*

Observă luciditatea de care dă dovadă Emily. În acest moment lucrasem deja cu mânia, tristeţea şi anumite evenimente dureroase specifice, iar Emily începea să recunoască aspectele mai subtile ale relaţiei sale. Identificarea lor şi lucrul cu cauzele profunde i-au permis să progreseze mult mai accelerat.

Problema nr. 7 – *O să împlinesc în curând 41 de ani. Ce se va întâmpla în continuare cu mine?*

La începutul şedinţei noastre, lui Emily nici prin gând nu-i trecea să se gândească la o relaţie nouă. În acest moment mintea ei se deschisese însă în faţa unor posibilităţi noi, fapt care a scos la lumină alte convingeri limitatoare asociate cu acestea!

Problema nr. 8 – *Mă simt pregătită să renunţ în sfârşit la el.*

După ce am aplicat câteva runde de ciocănituri pe tema vârstei lui Emily şi a posibilităţilor legate de viitor, aceasta a declarat spontan:

– Mă simt pregătită să renunţ definitiv la el.

Scenariul de mai sus ilustrează cum poate evolua o şedinţă de EFT, trecând de la o chestiune la alta. În procesele mai tradiţionale de vindecare, fiecare pas poate dura luni de zile. Printr-o şedinţă de EFT noi putem trece infinit mai rapid prin aceşti paşi, în condiţiile în care continuăm să ne învăţăm lecţiile şi să trecem prin emoţiile corespondente.

În loc să rămânem cantonaţi în mânie luni sau ani la rând, noi putem procesa aceste emoţii în câteva minute, după care ne putem ocupa de noile stări care au ieşit la lumină.

Avem astfel ocazia de a ne elibera de bagajele rămase după ultima relaţie şi de cele generaţionale, moştenite de la părinţi şi de la strămoşi, şi ne putem crea o relaţie nouă, pe o bază sănătoasă şi plină de afecţiune, care să ne umple de satisfacţie pe cele mai profunde nivele.

Aplicarea ciocăniturilor asupra relaţiei curente

De bună seamă, bagajele şi tiparele emoţionale negative pot apărea inclusiv în cadrul relaţiei existente pe care o avem, nu doar în cazul în care ne dorim o relaţie nouă. Personal, am descoperit două zone principale de interes asupra cărora merită să ne focalizăm pentru a ne menţine relaţia actuală în parametrii cei mai armonioşi.

Prima este una despre care am discutat mai sus: noi trebuie să analizăm ce am învăţat de la părinţii noştri în legătură cu relaţiile, experienţele pe care le-am trăit în relaţiile noastre anterioare şi felul în care ne afectează trecutul relaţia curentă.

A doua constă în a aplica ciocăniturile asupra micilor frustrări de zi cu zi, asupra neînţelegerilor cu partenerul nostru de cuplu etc. Dacă ai o relaţie extrem de deschisă şi bazată pe o iubire profundă, poţi aplica terapia prin ciocănituri împreună cu partenerul (partenera) de cuplu. Personal, am descoperit însă că cel mai eficient este ca fiecare partener să lucreze singur, iar apoi cei doi să se reunească şi să dezbată chestiunea în litigiu după ce s-au eliberat de încărcătura emoţională negativă.

Doresc să te avertizez însă: dacă partenerul tău (partenera ta) este furios (furioasă) pe tine, nu este o idee bună să îi spui:

– Ce-ar fi să aplici ciocăniturile asupra acestei stări?

O astfel de sugestie într-un asemenea moment poate fi inoportună şi poate înrăutăţi şi mai tare lucrurile! Oamenii doresc ca emoţiile şi sentimentele lor curente să le fie recunoscute aşa cum sunt, nu să fie împinşi de la spate, ca şi cum acestea ar fi din start greşite şi nu ar însemna nimic pentru partener. De aceea, primul pas pe care va trebui să îl faci este să îi recunoşti partenerului tău (partenerei tale)

sentimentele curente. Odată dezvăluite acestea, puteţi aplica împreună sau separat terapia prin ciocănituri pentru eliminarea celor negative.

În aceeaşi ordine de idei, doresc să-ţi atrag atenţia că sarcina ta nu este de a-ţi „pune la punct" partenerul / partenera, iar ciocăniturile nu reprezintă un instrument de rezolvare în această direcţie. Primul lucru pe care trebuie să îl faci întotdeauna este să îţi rezolvi propriile trăiri. Spre exemplu, dacă partenerul tău (partenera ta) se înfurie rapid, nu te gândi în primul rând cum îl (o) poţi schimba, ci cum *reacţionezi tu* în faţa acestor momente de furie. Eşti deschis şi plin de iubire, sau îi ripostezi la fel de dur? În cazul din urmă, aplică EFT pentru a-ţi corecta acest tipar. S-ar putea să ai o surpriză foarte plăcută în continuare!

Exerciţiu: Acumularea de bagaje în cadrul relaţiei actuale

În locul arborelui, în cadrul acestui exerciţiu vom explora toate bagajele pe care le purtăm cu noi din punct de vedere relaţional. (De bună seamă, dacă doreşti, poţi desena un arbore al ciocăniturilor şi îl poţi completa cu aceste bagaje pe cele patru nivele!)

1. Bagajele rămase din vechile relaţii. Fă o listă cu toate relaţiile semnificative pe care le-ai avut până în prezent, chiar dacă nu toate au fost foarte lungi şi chiar dacă unele au fost armonioase. Include-le îndeosebi pe cele în urma cărora ai fi putut rămâne cu efecte reziduale, inclusiv relaţii de scurtă durată, întâlniri amoroase de o noapte, împăcări de după despărţiri şi „greşeli" comise la petrecerile cu colegii de muncă. (Prin „efect rezidual"

înţeleg orice tip de efect, chiar dacă este vorba de o simplă stare de stânjeneală).

2. Analizează-ţi motivaţiile. De ce crezi că s-a încheiat fiecare relaţie din lista de mai sus? Ceea ce contează în cazul de faţă este ceea ce îţi aminteşti *tu*, nu ceea ce cred cea mai bună prietenă sau sora ta.

3. La ce concluzii ai ajuns? Scormoneşte-ţi memoria şi stabileşte la ce concluzii ai ajuns în urma încheierii respectivei relaţii. Iată câteva concluzii posibile:

- Am ajuns la concluzia că nu sunt foarte atrăgător / deştept / sexy / suplu / bogat.
- Am ajuns la concluzia că persoana respectivă nu accepta faptul că aveam copii dintr-o relaţie anterioară.
- Am ajuns la concluzia că persoana respectivă era prea geloasă, că se ataşa prea tare de mine şi că avea nevoi prea dificile pe care trebuia să i se satisfac.
- Am ajuns la concluzia că nu aveam deloc încredere în mine însumi.
- Am ajuns la concluzia că ceva nu era în regulă cu mine.

4. Evaluează concluziile la care ai ajuns. la una dintre ele şi evalueaz-o pe scala de la 0 la 10, în funcţie de cât de adevărată ţi se pare la ora actuală. Notează nota acordată pe foaia de hârtie.

- Când ai mai simţit înainte ceea ce ai simţit atunci?
- Ce s-a întâmplat în trecut – ce ai auzit sau ce ai văzut, care te-a făcut să tragi această concluzie?

5. Derulează filmul amintirii. Aplică tehnica derulării filmului (descrisă la paginile 102-104) și aplică terapia prin ciocănituri asupra incidentelor conectate cu aceste convingeri, încercând să surprinzi cât mai multe detalii. Dacă ai terminat de derulat filmul, rostește din nou afirmația de pornire și evaluează-o. Cel mai probabil, vei constata că nota dată s-a schimbat.

6. Continuă. Pe măsură ce noi amintiri ies la lumină, aplică terapia prin ciocănituri asupra lor, până când influența lor emoțională dispare.

Revino apoi la pasul 3 și reexaminează motivele pentru care crezi că relația respectivă s-a încheiat. Cel mai probabil o vei privi acum cu alți ochi, dintr-o perspectivă diferită.

Notă: terapia prin ciocănituri nu conduce la dispariția amintirilor prozaice, cum ar fi faptul că partenerul tău (partenera ta) te-a înșelat, dar vindecă trauma (bagajul emoțional) asociat cu acestea. Tu vei continua să îți aduci aminte de lecția învățată atunci, dar nu vei mai fi afectat de sentimentele neconfortabile cu care ai asociat-o mereu.

CAPITOLUL 10



ACUMULAREA DE BANI ȘI ÎMPLINIREA VISELOR

Ferește-te de oamenii care îți ironizează ambițiile. Cu asta se ocupă întotdeauna oamenii mărunți; cei cu adevărat mari te fac să simți că și tu poți deveni la fel de mare ca și ei.

MARK TWAIN

Oricât de mult și-ar fi forțat cineva imaginația, ceea ce îmi propuneam să fac părea imposibil.

Din fericire, *eu* nu știam acest lucru...

Studiasem EFT de câțiva ani, aplicasem tehnica asupra clienților, prietenilor și familiei mele, precum și asupra tuturor celor dornici să o încerce. Eram uimit de rezultatele pe care le obțineau cei din jurul meu, inclusiv eu însumi. Eram încă și mai uluit de ceea ce citeam în permanență în buletinul informativ *EFT Insights*[8] pe care îl primeam de la

[8] *Perspective asupra EFT* (într-o traducere liberă). (n. tr.)

Gary Craig, care relata poveştile adeseori miraculoase ale unor oameni din întreaga lume care au aplicat EFT pentru cele mai variate probleme. *(EFT Insights* este publicat la ora actuală de către EFT Universe). Îmi spuneam mereu: „Ar trebui să existe un documentar care să prezinte cum funcţionează EFT, inclusiv rezultatele sale, iar cel care îl va face voi fi eu!"

O astfel de afirmaţie ar avea sens dacă ar fi făcută de un producător de filme documentare sau eventual de un expert EFT care nu se ocupă cu altceva, dar nu atunci când vine de la cineva care cumpără, recondiţionează şi vinde case (cu asta mă ocupam eu la acea vreme), respectiv de la cineva care nu are nicio experienţă în producerea de filme, care dispune de resurse financiare limitate (la acea vreme locuiam într-un apartament de 47 de metri pătraţi) şi care nu dispune de o echipă sau de un personal care să îl ajute să îşi implementeze ideea.

Singurul lucru de care dispuneam era viziunea mea. Tot ce ştiam era că aceste informaţii trebuie să ajungă la un număr cât mai mare de oameni, că eram pasionat de acest lucru şi nimic nu m-ar fi putut opri să îmi pun planurile în aplicare. Ceea ce nu ştiam era cam tot ce presupune această transpunere în aplicare a viselor mele. Într-adevăr, ignoranţa poate fi uneori o binecuvântare!

La doar două săptămâni după ce mi-a venit ideea, mi-am epuizat cardurile de credit, am obţinut o linie de credit de la bancă şi mi-am „scormonit buzunarele" ca să cumpăr o cameră video în valoare de 40.000 de dolari, echipamente audio, lumini, computere şi tot ceea ce mi se spusese că aş avea nevoie pentru a face un film. M-am asigurat de asemenea de sprijinul necondiţionat al surorii mele Jessica, pe care am „recrutat-o" în urma unui dialog de gen:

Eu: Salut, surioaro! Ştii chestia aia cu ciocăniturile? Ce-ai zice să facem un film documentar despre ea? Nu ştiu cum o să reuşim, dar cu siguranţă va fi o aventură interesantă!

Jessica: Păi, nici eu nu ştiu nimic despre producerea de filme, dar ştiu că îmi place terapia prin ciocănituri. Aşa că sigur, de ce nu?

L-am atras apoi în discuţie pe bunul meu prieten Nick Polizzi:

Eu: Hei, Nick, ştiu că ai făcut şcoala de design grafic, deci eşti un fel de artist. Ştii chestia aia cu ciocăniturile pe care am aplicat-o împreună de câteva ori? Ce-ai zice să facem un film despre ea, în care tu să fii cel care filmează şi care editează totul?

Nick Polizzi: Hmmm... Nu am filmat niciodată un documentar până acum, dar sunt sigur că m-aş descurca la o adică. De ce nu?

Au urmat apoi multe alte conversaţii pe această temă, dar aşa a început totul. Am avut o idee, şi am început să o punem în aplicare. Ori de câte ori povestesc această istorie la radio sau pe scenă, atunci când ţin seminare, îmi place să închei spunând că filmul *The Tapping Solution* este un documentar emoţionant, sincer şi bine produs, care s-a vândut în zeci de mii de exemplare în întreaga lume şi care a schimbat nenumărate destine.

Motivul pentru care îmi face o plăcere atât de mare să spun această poveste este că dacă auzi de trei tineri care îşi propun să facă un film documentar cu un buget foarte limitat şi fără nicio experienţă, te-ai aştepta ca produsul final să arate ca un film de familie (diletant). Din fericire, cu puţin noroc şi multă muncă – ca să nu mai vorbim de magia

produsă în sine de tehnica EFT – am reuşit să obţinem un rezultat final de care suntem foarte mândri.

Cum am reuşit acest lucru? Şi ceea ce contează mai mult, cum poţi aplica tu aceleaşi principii pentru a-ţi da curs propriilor pasiuni, pentru a realiza obiective mărețe şi pentru a schimba în bine această lume, peste toate fiind răsplătit din punct de vedere financiar, emoţional şi spiritual pentru toate aceste lucruri? Simplu: prin aplicarea terapiei prin ciocănituri!

Convingerile pe care le aveam înainte să producem filmul *The Tapping Solution*

Filmul nostru este sută la sută produsul aplicării EFT. Sincer să fiu, am aplicat atât de insistent terapia prin ciocănituri în anii de dinaintea proiectului încât înclin să cred că însăşi ideea mi-a venit în urma acestei practici.

De îndată ce am descoperit EFT, mi-am dat rapid seama că povestea pe care mi-o spuneam singur legată de bani şi de succes nu îmi servea. (Cea care m-a ajutat să înţeleg acest lucru a fost una dintre cele mai bune experte EFT, Carol Look, care mi-a devenit mai târziu prietenă apropiată). În ultimii opt ani am fost antreprenor, după ce am rezistat numai trei luni ca angajat al unei companii mari (imediat după colegiu), înainte de a-mi da demisia. Deşi îmi plăcea libertatea pe care mi-o oferea statutul de antreprenor, situaţia mea financiară oscila dramatic între momente de „apogeu" şi altele când ajungeam „pe butuci". Avusesem câţiva ani excelenţi, după care au urmat însă alţii, absolut teribili. Eram pasionat pentru o vreme de anumite lucruri, pentru a-mi pierde apoi entuziasmul. Nu eram focalizat şi nu aveam o pasiune durabilă pentru ceea ce făceam, lucru care era reflectat integral de situaţia mea financiară.

În perioada în care am început să facem filmul documentar, situaţia mea financiară se întâmpla să fie la pământ. Împreună cu fratele şi tatăl meu, aveam o afacere prin care cumpăram, recondiţionam şi vindeam case rezidenţiale, afacere care dura de câţiva ani. Proiectele pe care le făceam îmi ofereau o oarecare împlinire, căci îmi plăcea să văd o casă în ruină recondiţionată şi arătând ca nouă, pentru a-şi primi noii proprietari fericiţi că au cumpărat-o. Cu toate acestea, nu pot spune că mă pasiona cu adevărat ceea ce făceam. În plus, exact în perioada în care am început să turnăm filmul, domeniul imobiliar s-a prăbuşit.

Aşa se face că după declanşarea crizei, am rămas cu aproximativ 30 de proprietăţi rezidenţiale a căror valoare de piaţă a scăzut şi pe care nu le puteam vinde nici măcar la noile preţuri. Când „praful s-a mai aşezat" şi am reuşit să vindem sau să închiriem proprietăţile, ne-am trezit cu o datorie de aproape un milion de dolari! Şi drama era că noi nu eram o mare corporaţie, astfel încât să beneficiem de ştergerea datoriilor şi de subvenţii guvernamentale, ci aveam o datorie personală pentru care eram direct responsabili noi trei.

Lipsiţi de resurse de orice fel, marea majoritate a oamenilor ar fi renunţat în acest punct. Pentru noi, continuarea producerii filmului a fost o decizie importantă. Să ai o datorie de un milion de dolari şi să visezi o himeră... Eu am continuat să îmi repet însă: „Trebuie să înţeleg de ce mi se întâmplă acest lucru şi să găsesc o soluţie de a inversa această tendinţă, fără a-mi pierde focalizarea şi fără a renunţa să fac acest film." După o anumită perioadă de introspecţie, răspunsul la întrebarea „De ce mă aflu în această situaţie?" mi-a devenit clar.

Emoţiile, evenimentele şi convingerile pe care mi le-am dezvoltat de-a lungul vremii în jurul banilor, carierei şi finanţelor nu mă ajutau. Dacă nu eşti întru totul mulţumit

de situația ta financiară sau de cariera ta, înseamnă că nici emoțiile, evenimentele și convingerile *tale* nu te ajută. Mi-ar fi fost ușor să dau vina pe economie sau să mă umplu de resentimente împotriva corporațiilor lipsite de scrupule care au dat peste cap piața imobiliară, creând un haos la nivel național și falimentându-i pe „peștii cei mici" ca mine. Am preferat însă să îmi asum responsabilitatea personală și să mă întreb: „Ce cred eu cu adevărat despre bani? De ce mă aflu în această situație?"

Îți propun să examinăm împreună cum arăta arborele situației mele financiare în acea vreme. Voi analiza acest arbore pentru a te ajuta să înțelegi mai ușor cum ar putea arăta arborele *tău*.

Reține: nu este vorba de un simplu exercițiu sau de un desen simpatic. Acest arbore îți controlează *efectiv* situația financiară. Dacă dorești să schimbi această situație, va trebui să îți schimbi reacțiile emoționale, să îți vindeci rănile legate de lipsa banilor și să îți transformi sistemul de convingeri care susține întregul eșafodaj al situației tale financiare. În caz contrar, orice lucru nou vei încerca va fi controlat de vechile tale experiențe, emoții și convingeri negative, iar tu vei repeta din nou și din nou aceleași tipare.

Arborele situației financiare a lui Nick

Frunzele (efectele secundare)

Oscilații între momente de apogeu și o lipsă totală de bani;

Nu aveam suficienți bani;

Nu eram pasionat de ceea ce făceam;

Aveam facturi prea mari pentru posibilitățile mele;

Aveam un apartament foarte mic;

Nu aveam aproape deloc timp liber.

Ramurile (emoțiile)

Eram stresat.

Eram anxios.

Eram plin de teamă.

Eram lipsit de entuziasm și de speranțe.

Eram plictisit.

Trunchiul (evenimentele)

Povestea din clasa a cincea

Ultima dată când am fost bogat

Povestea despre Căpitanul Cangur

Ciclul oscilațiilor mele între bogăție și sărăcie

Rădăcinile (convingerile)

Nu vreau să ies în evidență.

Oamenii bogați nu sunt buni.

Dacă aș fi bogat, ar trebui să muncesc prea mult.

Nu pot produce bani făcând ceva ce îmi place.

Nu vreau să fiu criticat de alții.

Cine are bani nu poate fi o persoană spirituală.

Dat fiind că aceste „programe" operau în conștiința mea, atât la nivel conștient cât și la nivel subconștient, nu este

de mirare că am sfârşit prin a mă trezi într-o astfel de situaţie. Rădăcinile cu care operam – convingerile mele legate de bani şi de carieră – erau fragile şi nu mă susţineau. Ele îmi alimentau poveştile pe care mi le spuneam singur, legate de circumstanţele mele, care îmi alimentau la rândul lor emoţiile, apoi efectele secundare, şi implicit rezultatul final. De multe ori, noi ne focalizăm exclusiv asupra frunzelor – asupra simptomelor şi efectelor secundare – deşi rădăcina problemei cu care ne confruntăm se află în altă parte.

Îţi reamintesc că aşa arăta arborele meu *înainte* de aplicarea ciocăniturilor asupra acestor elemente. Îţi poţi imagina un om cu astfel de convingeri şi aflat într-o astfel de situaţie financiară înotând împotriva curentului, făcând noi datorii de 40.000 de dolari pe carduri de credit şi pe o linie de creditare, apoi motivându-şi sora şi cel mai bun prieten pentru a i se alătura într-o misiune aproape sinucigaşă, pentru a o transforma într-un succes?

Probabil că nu! Aşa ceva ar fi fost de-a dreptul imposibil. Dacă mi-aş fi păstrat convingerile iniţiale, cel mai probabil aş fi stat năucit şi disperat, enumerând motivele pentru care ideea mea nu ar fi putut funcţiona niciodată, şi aş fi rămas în starea mea de negativitate, de anxietate şi de neîmplinire. Dacă te simţi blocat în privinţa carierei, a banilor sau a situaţiei tale financiare, este imperativ să îţi examinezi propriul arbore şi să descoperi ce se ascunde în spatele situaţiei tale curente. Nu se pune problema că îţi lipseşte o idee de geniu, un plan de îmbogăţire rapidă sau o oportunitate fantastică. Acestea abundă practic în jurul tău. Ceea ce este mult mai greu de găsit în această lume sunt arborii sănătoşi ai situaţiei financiare – oamenii capabili să preia aceste idei de geniu, aceste vise şi aceste oportunităţi, pentru a le pune în practică.

La sfârşitul acestui capitol vei avea posibilitatea să îţi completezi propriul arbore al situaţiei financiare, pentru a

înţelege mai bine ce se întâmplă de fapt în cazul tău. Până atunci, îţi propun însă să continuăm povestea documentarului pe care l-am făcut, pentru a înţelege mai bine cum poţi avea un succes similar.

Eliminarea convingerilor negative (limitatoare)

Prin faptul că am practicat ani la rând EFT înainte de a face filmul *The Tapping Solution,* eu m-am deschis practic în faţa noilor oportunităţi şi a noilor posibilităţi de a mă schimba. M-am eliberat astfel de vechile poveşti pe care mi le spuneam şi am adoptat convingeri noi, care mă susţineau şi îmi dădeau încredere că avansez în direcţia bună.

Dacă aş fi rămas la fel de speriat la gândul de a ieşi în evidenţă, cu siguranţă nu aş fi făcut niciodată acest film.

Dacă aş fi crezut în continuare că oamenii bogaţi sunt răi, cu siguranţă nu aş fi acceptat niciodată răsplata financiară masivă pe care am primit-o pentru munca mea.

Dacă mi-aş fi făcut în continuare griji că succesul presupune prea multă muncă, aş fi găsit cu siguranţă o cale de a-mi sabota propriul succes.

Trebuia să îmi schimb aceste convingeri pentru a-mi putea schimba situaţia. Încercarea de a-mi schimba situaţia în condiţiile în care mi-aş fi păstrat convingerile nu ar fi putut conduce decât la un eşec garantat. Şi totuşi, asta fac marea majoritate a oamenilor! Îţi sună familiar?

Pe lângă aplicarea tehnicii EFT înainte de turnarea filmului, trebuia să continui această terapie de-a lungul procesului. De aceea, am aplicat ciocăniturile asupra presiunii financiare pe care o simţeam, dată fiind datoria pe care o aveam în urma afacerii imobiliare, dar şi noua datorie făcută în vederea turnării filmului. Am continuat aşadar să aplic

EFT şi am mers înainte, sfârşind prin a produce un film de succes şi prin a ieşi complet din datorii!

De bună seamă, această aplicare a terapiei prin ciocănituri asupra situaţiei mele financiare curente nu a însemnat încheierea procesului. Viaţa ne prezintă în permanenţă noi provocări. Prin depăşirea lor, noi ne maturizăm din punct de vedere spiritual, ne găsim bucuria şi experimentăm starea de împlinire. Partea cea mai frumoasă a EFT este că ne ajută să ne confruntăm cu provocări infinit mai plăcute decât cele cu care se confruntă marea majoritate a oamenilor. La ora actuală, provocările mele nu mai au nimic de-a face cu plata facturii de electricitate, ci cu încrederea în sine, căci trebuie să vorbesc în faţa unor audienţe de 10.000 de oameni. Din fericire, EFT mă ajută ca această experienţă să mi se pară minunată, nu un stres!

Aşadar, provocarea cu care lucrez la ora actuală (prin aplicarea ciocăniturilor) este vorbitul în faţa unor audienţe uriaşe. În mod similar, adoptarea unei mentalităţi care să te ajute să parcurgi paşii următori pe care doreşti să îi faci te poate ajuta enorm să avansezi către împlinirea viselor tale.

Pasul următor, apoi cel următor, apoi un altul...

Îmi amintesc de un moment în care am vorbit în faţa unei audienţe mici la un eveniment intitulat „Transformarea pasiunii în profit". Aşa cum ai ghicit probabil, tema evenimentului era dată de titlul acestuia: transformarea pasiunilor personale în afacere de succes. Mi-am povestit atunci istoria personală în faţa publicului, relatând cum am făcut filmul documentar şi cum mă folosesc de EFT pentru a face faţă fiecărei provocări noi, fiecărei frustrări noi şi fiecărui obstacol nou, care în trecut m-ar fi aruncat din nou în braţele

neputinţei şi disperării. Am insistat că nu trebuie să îţi faci griji decât în ceea ce priveşte „pasul următor", indiferent ce se află în faţa ta. Le-am spus oamenilor care mă ascultau că nu trebuie să te gândeşti decât la prima sarcină pe care trebuie să o rezolvi pentru a putea avansa cu proiectul pe care ţi l-ai propus. Spre exemplu, atunci când am avut ideea de a face filmul, prima mea întrebare a fost: „Cine mă poate ajuta să îmi îndeplinesc viziunea?" După ce am găsit răspunsul, următoarea întrebare a fost: „De ce fel de echipament avem nevoie pentru a face un film documentar?" De fiecare dată, am făcut ceea ce era necesar pentru mai avansa cu un pas, şi am continuat astfel până la finalizarea proiectului.

Probabil că nu am fost suficient de clar atunci când am insistat asupra importanţei acestei perspective atunci când am vorbit în cadrul evenimentului intitulat „Transformarea pasiunii în profit", căci prima întrebare care mi-a fost pusă de către unul dintre participanţi a ignorat complet filozofia mea, a pasului următor!

O doamnă a venit la microfon şi mi-a spus:

– Am înţeles că ai reuşit să creezi un DVD în forma lui fizică. Doresc şi eu să fac acelaşi lucru cu un CD. Îmi poţi spune cum ai reuşit să îţi creezi DVD-ul? Eu nu am creat niciodată un CD până acum, aşa că nu ştiu cum să procedez, la ce companie de înregistrare să apelez etc.

I-am răspuns:

– Sigur, sunt încântat să vă ajut. Înţeleg că dispuneţi de întregul conţinut al CD-ului, iar acum doriţi doar să îl creaţi efectiv?

– Nu, încă mai lucrez la scenariul CD-ului... Nu l-am terminat încă, dar îmi fac griji legate de ceea ce va urma în continuare.

Îţi poţi imagina ce i-am răspuns? *Acesta nu este pasul următor!* Pasul următor este să îţi termini scenariul CD-ului.

Pasul următor după acesta va fi să creezi coperta CD-ului. Găsirea companiei de înregistrare vine abia după aceea!!

Femeia se simţea blocată deoarece se proiecta prea departe în viitor, focalizându-se asupra unui aspect care pur şi simplu nu conta la momentul respectiv. Ori de câte ori vorbesc cu oamenii, regăsesc din nou şi din nou acest scenariu. Cu siguranţă, este important să fii conştient de scopul final, de imaginea de ansamblu, de viziunea ta lărgită, dar odată clarificate aceste teme nu trebuie să te mai gândeşti la altceva decât la următorul pas pe care îl ai de făcut.

Partea uimitoare a folosirii EFT pentru aplicarea acestei strategii este că te ajută perfect să te descurci cu următorul pas, să treci de primul obstacol care îţi iese în cale, să depăşeşti ceea ce se află în faţa ta chiar acum!

Chiar dacă mă simt copleşit de toate lucrurile pe care trebuie să le fac pentru a duce la bun sfârşit acest proiect...

Chiar dacă nu sunt sigur ce trebuie să fac în continuare...

Chiar dacă nu am încredere că mă voi descurca şi că voi reuşi să termin acest proiect...

Chiar dacă mă simt în mod clar depăşit şi nu ştiu ce să fac...

Doamna care mi-a pus întrebarea ar fi trebuit să aplice ciocăniturile lucrând cu fraza de pornire: *„Chiar dacă nu ştiu cum să creez un CD şi mă simt copleşită..."* În scurt timp, ea şi-ar fi dat seama că totul era în regulă şi că tot ce trebuia să facă era să se focalizeze asupra pasului următor.

Terapia prin ciocănituri reduce zgomotul din mintea noastră legat de succes şi finanţe, îmbunătăţind în schimb reacţiile noastre mentale, emoţionale şi chiar fizice în faţa dificultăţilor şi provocărilor vieţii. În aceste vremuri, împlinirea obiectivelor, viziunilor şi viselor tinde să fie complicată de viteza vieţii moderne, a comunicaţiilor prin email

şi a întreruperilor constante la care suntem supuşi. Aşa cum spuneam în capitolul 3, sentimentul de copleşire poate fi uneori atât de extrem încât ne poate face să ne simţim paralizaţi. Terapia prin ciocănituri este un instrument simplu şi eficient de liniştire a zgomotului mental, care ne ajută să ne simţim mai senini. Odată atinsă această stare de linişte, vom găsi resursele necesare pentru a lua cele mai bune decizii şi pentru a trece la paşii următori.

Remediul pentru amânare (tărăgănare)

Chiar dacă nu mai vreau să continui cu scrisul...

Chiar dacă am obosit să scriu această carte şi vreau să mă uit la televizor...

Chiar dacă vreau să amân continuarea acestui proiect pentru mâine, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Ciocănituri pe suita celor pot puncte... *Nu mai vreau să scriu...* Ciocănituri... *Vreau să mă uit la televizor...*

Exemplul de mai sus s-a referit chiar la mine şi l-am aplicat acum cinci minute. Mda... Eu aplic ciocăniturile chiar în timp ce scriu această carte! Sunt momente când obosesc şi nu mai vreau să stau în faţa calculatorului. Acum cinci minute am trecut printr-un astfel de moment, aşa că mi-am zis: *„Ce-ar fi să aplic ciocăniturile pentru a vedea cum mă simt?"* Le-am aplicat şi iată-mă scriind în continuare... fără să mai tărăgănez lucrurile!

Uneori, EFT te poate ajuta să îţi prelungeşti ziua de lucru cu câteva minute. De acea, aplică-le ori de câte ori te simţi blocat, frustrat sau leneş. De bună seamă, tehnica este fantastică pentru marile provocări ale vieţii, dar poate fi folosită la fel de bine şi pentru micile probleme de zi cu zi. Adevărul este că la baza marilor probleme stau întotdeauna cele mici!

Amânarea şi tărăgănarea par lucruri minore, dar în realitate pot ucide visele, pot pune capăt ideilor de un milion de dolari şi ne pot menţine blocaţi ani la rând.

Dacă ai o tendinţă foarte accentuată de a tărăgăna lucrurile, astfel încât nu termini niciodată ceea ce ai început, amâni mereu ce ai de făcut, iar în final te simţi mizerabil din această cauză, cel mai probabil ai convingeri adânc înrădăcinate care creează acest tipar mental şi comportamental. De multe ori, evitarea micilor momente de tergiversare poate fi realizată cu o mică şedinţă de ciocănituri, care restaurează fluxul energetic şi ne ajută să mergem înainte.

Lucrul care îmi place cel mai mult în legătură cu aplicarea EFT pentru amânare / tărăgănare este faptul că nu te obligă neapărat să munceşti mai mult! Tot ce face EFT este să îţi reducă zgomotul mental şi să te liniştească. În această stare de spirit, tu poţi lua cea mai bună decizie pentru tine în momentul respectiv. Au existat momente în care am aplicat ciocăniturile pentru tărăgănare, dar rezultatul final *nu* a fost reînceperea lucrului la proiect. Dimpotrivă, mi-am dat seama că aveam nevoie de puţin aer curat. De aceea, am ieşit la o plimbare, mi-am limpezit mintea, după care m-am reîntors bucuros la lucru.

Mi s-a întâmplat inclusiv să aplic ciocăniturile pentru evitarea tărăgănelii, după care am constatat că nu trebuia să fac *deloc* acel proiect! Am sfârşit astfel prin a anula complet proiectul şi prin a mă apuca de altceva. Practicarea EFT conduce la claritate mentală, focalizare şi luciditate. Creierul se limpezeşte şi ia astfel cele mai bune decizii. Ori de câte ori ne urmăm intuiţia, noi obţinem cele mai bune rezultate.

Scenariu pentru o şedinţă de terapie prin ciocănituri: Amânarea / Tărăgănarea

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Iată scenariul pe care ţi-l recomand dacă te trezeşti blocat din cauza tendinţei de a amâna / tărăgăna lucrurile.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu mai vreau să ________________, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă mă simt blocat şi nu mai vreau să ________________, optez pentru a mă relaxa.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu mai vreau să ________________, şi vreau să fac în schimb altceva, mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt.

Sprânceană: Pur şi simplu nu mai vreau să fac acest lucru...
Partea laterală a ochiului: Vreau să fac altceva...
Sub ochi: Mă simt atât de blocat...
Sub nas: Tărăgănez lucrurile, ca de obicei...
Bărbie: Mă întreb de ce nu mai vreau să fac ...
Claviculă: Mă întreb ce se întâmplă cu mine...
Sub braţ: Pur şi simplu nu mai vreau să fac ...
Creştetul capului: Aş prefera să fac orice altceva...

Sprânceană: Acest sentiment de blocaj...
Partea laterală a ochiului: Acest sentiment că sunt cu adevărat blocat...
Sub ochi: Vreau să amân...

Sub nas: Aş prefera să fac orice altceva decât...
Bărbie: Mă întreb de ce nu mai vreau să fac ...
Claviculă: Oare chiar trebuie să continui?
Sub braţ: De ce fac asta?
Creştetul capului: De ce fac ceea ce fac?

Continuă să aplici ciocăniturile până când ajungi să simţi o stare de uşurare, iar apoi treci la rundele pozitive:

Sprânceană: Optez pentru a-mi limpezi mintea în legătură cu ceea ce doresc să fac...
Partea laterală a ochiului: Optez pentru a-mi relaxa corpul...
Sub ochi: Optez pentru a-mi relaxa mintea...
Sub nas: Şi pentru a mi-o limpezi în legătură cu această chestiune...
Bărbie: Sunt în siguranţă chiar dacă trec la altceva...
Claviculă: Sunt pregătit să merg mai departe...
Sub braţ: Şi să mă detaşez de tot ce mi-ar putea sta în cale...
Creştetul capului: Mă detaşez de orice obstacol care îmi stă în cale şi îmi limpezesc mintea...

Respiră profund şi... limpezeşte-te.

Pentru o şedinţă extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, www.thetappingsolution.com/tap9.

Continuă astfel, rundă după rundă, precizând cât mai specific ceea ce simţi şi fiind atent la orice element nou, până când ajungi să te simţi complet şi pregătit să treci la pasul următor.

Când apare magia...

În timpul Summitului Mondial al Terapiei prin Ciocănituri, un eveniment anual online la care în ultimii ani au participat mai mult de 500.000 de oameni, sunt bombardat întotdeauna cu poveşti dintre cele mai uimitoare legate de schimbare şi de transformare.

Una dintre acestea m-a impresionat cu deosebire anul trecut, întrucât s-a petrecut în timp real. Alyssa, o mamă a doi copii, era în şomaj de câteva luni şi se simţea frustrată în legătură cu perspectivele sale. Fusese la mai multe interviuri pentru slujbe, dar piaţa forţei de muncă era foarte dură, competiţia era aprigă şi Alyssa nu putea găsi niciun angajator care să dorească să îi ofere o slujbă. Era fie prea calificată, fie prea puţin pregătită pentru slujbele pentru care aplica. Nimic nu părea să i se potrivească. „Ştiind" acest lucru, ea se simţea din ce în ce mai anxioasă la fiecare nou interviu la care lua parte şi era în permanenţă frustrată. În aceste condiţii, nu este de mirare că nimeni nu o angaja.

Întâmplarea a făcut ca într-o seară de duminică să asculte una din prezentările noastre de la summit. Prezentatorul explica multe din lucrurile despre care am vorbit în acest capitol: felul în care emoţiile, experienţele noastre din trecut şi convingerile noastre limitatoare ne menţin într-o stare de blocaj şi de operare a aceloraşi tipare, care conduc la aceleaşi rezultate. Alyssa a recunoscut imediat convingerile de care se crampona:

Piaţa forţei de muncă este dură.
Competiţia este aprigă.
Este puţin probabil să îmi găsesc o slujbă.
Sunt fie prea calificată, fie insuficient de pregătită.

Alyssa a înţeles că aceste convingeri o făceau să fie anxioasă, stresată, şi îi generau alte emoţii negative de acest fel.

De îndată ce a recunoscut tiparele care operau în subconştientul ei, ea a aplicat terapia prin ciocănituri asupra lor şi starea ei de spirit s-a schimbat dramatic. Ca prin magie, ea s-a simţit plină de speranţă şi de entuziasm... ştiind că slujba potrivită o aştepta undeva.

A doua zi dimineaţa, ea s-a dus la un nou interviu, programat de mai mult timp. În aceeaşi zi mi-a trimis un email în care mi-a povestit ce s-a întâmplat. Mi-a spus că a aplicat ciocăniturile cu o seară înainte, că a simţit o schimbare profundă a stării sale de spirit şi că interviul s-a desfăşurat incredibil de favorabil pentru ea. De fapt, angajatorul i-a spus că slujba pentru care a aplicat fusese deja ocupată, dar exista o poziţie diferită şi mai bine plătită, pentru care ar fi fost incredibil de potrivită. Alyssa urma să primească răspunsul a doua zi. De bună seamă, a doua zi ea a revenit cu un email în care mi-a spus că a primit slujba de vis!

Dacă analizăm ce s-a întâmplat, este evident că Alyssa a primit acea slujbă ca rezultat al terapiei prin ciocănituri. Imaginează-ţi două Alysse, una de dinainte de aplicarea ciocăniturilor şi alta de după. Înainte de terapie, ea s-ar fi dus la interviu anxioasă şi stresată, iar angajatorii ar fi observat imediat acest lucru. Ea ar fi rulat aceleaşi gânduri negative în minte, iar acestea i-ar fi influenţat răspunsurile, starea de spirit şi felul în care se prezenta, ba i-ar fi putut influenţa chiar – pe un nivel mai profund – pe angajatorii înşişi!

După ce a aplicat ciocăniturile, Alyssa a devenit calmă, relaxată şi încrezătoare. Ea a ajuns să creadă în sine, în talentele ei şi în posibilitatea de a-şi găsi în sfârşit slujba de vis. La urma urmelor, cine nu şi-ar fi dorit să angajeze o astfel de persoană tonică şi optimistă?

Ups... Cum să faci bani

Vai, îmi pare rău! Acest capitol ar fi trebuit să fie despre acumularea de bani, despre ieşirea din datorii şi despre cum să devii un milionar! Iar eu am pierdut atâta timp vorbind la infinit despre nu ştiu ce arbore, despre convingeri limitatoare, despre paşii următori şi despre tărăgănare... Iar tu citeşti acest capitol pentru că doreşti să faci mai mulţi bani!

Ei bine... doresc să repet ceea ce am mai spus, până când aceste idei vor pătrunde adânc în subconştientul tău: dacă doreşti să faci bani, *trebuie* să începi prin a-ţi rezolva convingerile limitatoare, prin a-ţi vindeca evenimentele traumatizante din trecut şi prin a-ţi schimba starea (emoţională) de spirit. Restul va veni de la sine. Am văzut de zeci de ori acest proces în practică. L-am trăit eu însumi la prima mână şi pot depune mărturie pentru rezultatele sale. La ora actuală îmi petrec zilele făcând ceea ce îmi place, alături de oamenii pe care îi iubesc, şi peste toate, ceea ce fac influenţează în bine lumea în care trăim cu toţii. Nu se pune problema că am găsit un plan de îmbogăţire rapidă, că am moştenit o grămadă de bani sau că am fost angajat de cine trebuie. *Pur şi simplu m-am eliberat de convingerile mele limitatoare, care mă împiedicau să îmi trăiesc visul cu ochii!* De îndată ce am făcut acest lucru, totul s-a schimbat rapid.

Şi tu poţi face acest lucru! Dar mai întâi de toate trebuie să lucrezi cu tine însuţi... să îţi explorezi cu meticulozitate subconştientul şi să descoperi convingerile care te împiedică să avansezi, să identifici evenimentele care te-au marcat şi la amintirea cărora încă mai reacţionezi negativ din punct de vedere emoţional, şi să îţi schimbi aceste emoţii care te determină să rulezi la infinit aceleaşi tipare.

Îţi propun să facem chiar acum acest lucru, explorând cum arată arborele situaţiei tale financiare.

Exercițiu: Cum arată arborele situației tale financiare?

Dacă dorești, poți descărca desenul unui arbore gol de pe site-ul www.thetappingsolution.com/tree.

Completează-ți arborele pentru a obține o reprezentare vizuală a situației tale financiare. Uneori este dureros să vezi o astfel de reprezentare pusă pe hârtie, căci ea reflectă exact ce gândești, ce simți și cum acționezi. În cazul de față acest lucru poate fi însă bun! Reprezentarea vizuală a convingerilor tale legate de bani, a tuturor ideilor legate de situația ta financiară pe care le porți tot timpul cu tine, conștient sau inconștient, te poate ajuta să recunoști realitatea acestei situații și pașii concreți pe care îi ai de făcut pentru a o schimba.

Frunzele (efectele secundare)

Frunzele reprezintă situația ta financiară curentă. Fii onest și recunoaște în ce situație te afli. Dacă ai datorii, acestea reprezintă un efect; de aceea, notează-le pe arbore. Dacă nu ai un salariu suficient de mare pentru a-ți putea plăti facturile, notează-l. Dacă nu ai o slujbă sau dacă ai un nivel de trai relativ ridicat, dar pe seama unor datorii în creștere, notează aceste lucruri. Include în arbore toate elementele care au legătură cu situația ta financiară.

Ramurile (emoțiile)

Ce simți în legătură cu situația ta financiară? Ești furios? Trist? Frustrat? Iritat? Stânjenit? Rușinat? Ce simți atunci când te gândești la bani? Ce simți la gândul de a-ți împărtăși mesajul sau pasiunea cu restul lumii?

Trunchiul (evenimentele)

Ce experiențe negative legate de bani, finanțe sau carieră ai trăit? Îți mai amintești de prima ta slujbă? Ce situație financiară au avut părinții tăi când erai mic? Îți mai amintești de anumite experiențe negative specifice din copilărie legate de bani? Se vorbea despre bani în familia ta, la masă sau prin casă?

Rădăcinile (convingerile limitatoare)

Acestea sunt cele mai importante. Ce crezi despre bani? Crezi că ești liber să îți urmezi pasiunile? Ce crezi despre cariera ta? Spune cu voce tare: „Banii sunt ______________." Completează locul rămas gol cu tot ceea ce crezi despre bani.

Iată câteva dintre cele mai comune convingeri limitatoare legate de bani pe care le au oamenii. Ți se potrivește vreuna dintre ele?

- Banii nu cad din cer.
- Nu există suficienți bani pentru toată lumea. Dacă eu produc foarte mulți bani, îi iau practic de la gura altcuiva.
- Trebuie să muncești din greu pentru a obține bani.
- Ai nevoie de foarte multă cunoaștere și de foarte mult talent pentru a produce bani mulți.
- Nu merit să câștig mai mult decât în prezent.
- Banii nu se produc ușor.
- Nimeni nu poate avea și bani, și timp liber.
- A trebuit să strângem întotdeauna cureaua și să economisim pentru a ne cumpăra toate lucrurile pe care le avem.

- Cine are bani nu este un om spiritual.
- Banii sunt rădăcina tuturor relelor.
- Banii sunt ochiul dracului.
- Oamenii bogaţi sunt ____________ [completează spaţiul rămas gol cu principala ta judecată critică].
- Banii nu aduc fericirea.
- Banii nu cresc în copaci (cu excepţia arborelui ciocăniturilor!).
- Provin din clasa de jos / muncitoare.
- Banii îmi alunecă printre degete.
- Trebuie să înşeli alţi oameni pentru a avea bani.
- Sunt un ghinionist, deci nu voi avea niciodată bani.
- Niciodată nu-mi iese ceea ce încerc să fac.
- Nu-mi pot permite.

Exerciţiu suplimentar: Fă o listă cu visele, ţelurile şi aspiraţiile tale

De-a lungul acestei cărţi am inclus câte un exerciţiu pentru fiecare capitol, dar atât de mulţi oameni mi-au spus că principala lor grijă în viaţă sunt banii încât m-am decis să adaug un al doilea exerciţiu în acest capitol. Dacă eşti pe deplin angajat să îţi schimbi situaţia financiară şi să îţi îndeplineşti visele, ţelurile şi aspiraţiile, îţi recomand ambele exerciţii!

Mult prea adesea, visele, ţelurile şi aspiraţiile noastre se reduc la o listă foarte scurtă:

- Să fac un milion de dolari.
- Să îmi văd cartea publicată.
- Să călătoresc prin toată lumea.
- Să îmi susţin organizaţia de caritate favorită.
- Etc.

Este foarte bine să îţi notezi în scris ţelurile şi obiectivele, dar dacă nu îţi vei explora mai profund subconştientul pentru a descoperi factorii care te limitează şi te împiedică să le pui în practică, nu le vei îndeplini foarte rapid sau prea uşor. Poate că ai citit foarte multe cărţi despre procesul stabilirii obiectivelor în viaţă. Poate că ai învăţat să ataşezi valori emoţionale acestor ţeluri şi să îţi creezi panouri vizuale, să îţi imaginezi ce vei simţi atunci când îţi vei îndeplini scopurile, să îţi stabileşti o linie temporală a etapelor, să îţi revizuieşti cât mai des lista şi aşa mai departe.

Toate aceste idei sunt minunate, dar dacă nu rezonezi perfect cu scopurile tale, îţi pierzi practic timpul. Rezonanţa de care vorbesc nu este exclusiv una de suprafaţă, conştientă, ci trebuie să includă toate nivelele. În acest scop, trebuie să îţi rezolvi toate convingerile de tip *„ce se va întâmpla dacă"* şi *„da, dar..."* Trebuie să explorezi factorii emoţionali şi psihologici care te limitează şi pe care i-ai cultivat singur, blocându-ţi astfel progresul. Numai aşa vei putea evita pe viitor aceste tipare ale autosabotării care îţi sunt atât de familiare.

Iată un exerciţiu EFT pe care ţi-l recomand. Reţine: cu cât vei încerca să rezolvi mai multe tipare, privindu-le din toate punctele de vedere, cu atât mai bune vor fi rezultatele finale pe care le vei obţine. Propune-ţi apoi să te

focalizezi exclusiv asupra unui obiectiv timp de 30 de zile, şi vezi ce se întâmplă.

Pasul nr. 1: Notează în scris visul, ţelul sau aspiraţia ta

Îţi poţi stabili un scop specific („Vreau să câştig un milion de dolari pe an"), unul mai general („Vreau să îmi armonizez relaţia cu soacra") sau o viziune („Mi-aş dori să creez o schimbare socială dramatică").

Nu-ţi face griji în legătură cu cuvintele pe care le foloseşti pentru a-ţi descrie scopul. Cele care îţi trec prin minte sunt cât se poate de potrivite. Ceea ce contează este să le notezi în scris.

Pasul nr. 2: Notează reacţia ta instinctuală la scopul pe care ţi l-ai propus

Ce *simţi* atunci când îţi citeşti scopul? Te sprijină în proporţie de sută la sută subconştientul tău? Spre exemplu, ai putea scrie: „Mă simt neconfortabil atunci când citesc acest scop", „Sunt plin de entuziasm", „Sunt cuprins de anxietate"... Fii specific şi evaluează-ţi sentimentele pe scala de la 0 la 10. De pildă, dacă te simţi anxios în legătură cu îndeplinirea scopului propus, scrie: „Mă simt anxios, iar intensitatea emoţiei mele are valoarea 8."

Poţi nota mai multe emoţii sau sentimente. Simţi vreo tensiune în zona stomacului? Noteaz-o. Simţi o uşoară senzaţie de greaţă? Noteaz-o. Notează toate senzaţiile pe care le simţi, inclusiv nivelul de intensitate pentru fiecare dintre ele pe scala de la 0 la 10.

Pasul nr. 3: Ce ar spune ceilalţi oameni dacă le-aş vorbi despre scopul meu?

Notează în scris ce crezi că ar spune prietenii tăi, membrii familiei tale, colegii de muncă etc., despre

scopul tău, dacă le-ai vorbi despre el (ca de obicei, notează primele gânduri care îţi trec prin minte).

De pildă, dacă te gândeşti că îi vorbeşti mamei tale despre visul tău şi prima reacţie a acesteia care îţi trece prin minte este: „Ce prostie!", noteaz-o. Adaugă ce *simţi* în legătură cu gândurile sale. Fii cât mai specific şi evaluează-ţi sentimentele.

Pasul nr. 4: Tu ce crezi despre scopul tău?

Spre exemplu: „O parte din mine crede că este imposibil... Nu am putut face niciodată până acum aşa ceva... Cine sunt eu ca să realizez astfel de lucruri?" Notează inclusiv sentimentele pe care le asociezi cu astfel de gânduri. Fii cât mai specific şi evaluează-le pe scala de la 0 la 10.

Pasul nr. 5: Aplică terapia prin ciocănituri pentru eliminarea rezistenţei interioare, dar şi pentru cultivarea sentimentelor pozitive asociate cu ţelul propus

Ia fiecare element din lista de mai sus şi aplică ciocăniturile până când ajungi să reduci intensitatea sentimentelor negative asociate cu ele la 0. Observă orice elemente suplimentare (gânduri, senzaţii, sentimente) care apar de-a lungul procesului. Cel mai probabil o singură şedinţă nu-ţi va fi de ajuns. De aceea, simte-te liber să faci mai multe şedinţe.

Dacă ai aplicat ciocăniturile pentru toate problemele (inclusiv pentru cele mai insidioase dintre ele), înseamnă că ai eliminat toate obstacolele care ar fi putut împiedica transformarea în realitate a obiectivelor tale.

Scenariu pentru o ședință de terapie prin ciocănituri: Vise, țeluri și aspirații

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

Prin acest exemplu, vom ilustra cum ar trebui să arate pasul nr. 5 după terminarea primilor patru pași, prin aplicarea ciocăniturilor asupra elementelor stabilite.

Pasul nr. 1: Notează-ți în scris obiectivul.
EXEMPLU: *Vreau să câștig 250.000 de dolari anual.*

Pasul nr. 2: Ce simți?
EXEMPLU: „Atunci când citesc ce am scris mai sus, mă simt ușor nervos. Simt un gol în stomac și o anumită presiune la gândul că va trebui să pun în practică acest ideal. Dacă închid ochii și mă concentrez la acest sentiment de gol în stomac, îl evaluez la aproximativ 7. Dacă ar fi să dau un nume acestui sentiment, i-aș spune: anxietate. În continuare, voi aplica terapia prin ciocănituri asupra lui.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am această senzație de gol în stomac, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.
Punctul loviturii de karate: Chiar dacă am acest sentiment de gol în stomac la gândul de a câștiga 250.000 de dolari pe an, optez pentru a mă relaxa.
Punctul loviturii de karate: Chiar dacă simt o senzație de disconfort în corpul meu atunci când mă gândesc la țelul pe care mi l-am propus, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.

Sprânceană: Acest gol în stomac...
Partea laterală a ochiului: Mă simt puțin nervos...

Sub ochi: Acest gol...
Sub nas: În stomac...
Bărbie: Simt o presiune la gândul că va trebui să îmi pun în aplicare obiectivul...
Claviculă: Simt o stare de anxietate în zona stomacului...
Sub braț: Această anxietate...
Creștetul capului: Acest gol în stomac...

Continuă să aplici ciocăniturile până când ajungi să simți o stare de ușurare, iar apoi treci la rundele pozitive:

Sprânceană: Optez pentru a mă relaxa acum...
Partea laterală a ochiului: Mă eliberez de această senzație de gol în stomac...
Sub ochi: Mă detașez de ea...
Sub nas: De senzația de gol în stomac...
Bărbie: De această anxietate...
Claviculă: Mă eliberez acum...
Sub braț: De teama pe care o simt la gândul că va trebui să câștig 250.000 de dolari pe an...
Creștetul capului: Mă eliberez acum...

Pasul nr. 3: Ce ar spune ceilalți oameni despre scopul tău?
EXEMPLU: „Dacă le-aș spune prietenilor mei că îmi propun să câștig 250.000 de dolari pe an, jumătate din ei ar râde de mine, iar cealaltă jumătate mi-ar spune că sunt lacom. Când mă gândesc la reacția lor, mă simt mărunt și complet neîncrezător. Evaluez acest sentiment la valoarea 8."

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu am niciun strop de încredere în sine la gândul de a le spune

prietenilor mei despre scopul pe care mi l-am propus, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă nu doresc ca prietenii mei să afle de scopul pe care mi l-am propus, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Punctul loviturii de karate: Chiar dacă mă vor judeca dacă le voi spune despre scopul pe care mi l-am propus, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însumi.

Sprânceană: Nu vreau să le spun prietenilor mei...

Partea laterală a ochiului: Când mă gândesc la reacţia lor dacă le-aş spune, mă simt mărunt...

Sub ochi: Mă simt mărunt...

Sub nas: Îmi fac griji că mă vor judeca...

Bărbie: Îmi fac griji că nu mă vor mai accepta în cercul lor...

Claviculă: Îmi fac griji când mă gândesc ce vor spune...

Sub braţ: Dacă le voi povesti despre scopul meu...

Creştetul capului: Şi încă şi mai mult dacă mi-l voi realiza...

Continuă să aplici ciocăniturile până când ajungi să simţi o stare de uşurare, iar apoi treci la rundele pozitive:

Sprânceană: Mă eliberez de această senzaţie că sunt un om mărunt...

Partea laterală a ochiului: Optez pentru a mă simţi un om măreţ!

Sub ochi: Am încredere în scopul meu...

Sub nas: Şi mă eliberez de orice stare de anxietate legată de îndeplinirea lui...

Bărbie: Am încredere că ştiu ce este mai bun pentru mine...

Claviculă: Şi că oamenii de care am nevoie cu adevărat în viaţa mea mă vor sprijini...

Sub braţ: Mă simt puternic şi încrezător...

Creştetul capului: Mă simt puternic şi încrezător...

Cred că ai înţeles ideea! Continuă să aplici ciocăniturile la pasul nr. 4, asupra propriilor tale convingeri legate de scopul pe care ţi l-ai propus. În final, inspiră profund, iar dacă este cazul, repetă întregul proces!

Secretul acestui proces este să fii cât mai specific în legătură cu problemele şi sentimentele cu care lucrezi, şi să aplici *sistematic* ciocăniturile asupra celor mai diferite elemente asociate cu acestea, unul câte unul.

Dacă vei aplica cu seriozitate procesul, este puţin probabil că l-ai putea termina într-o singură şedinţă. De aceea, focalizează-te asupra unei singure secţiuni pe zi. Este de preferat să fii metodic, chiar dacă procesul s-ar putea întinde pe durata mai multor zile sau chiar săptămâni, decât să îl faci în pripă, riscând să ratezi anumite convingeri profunde ce te pot influenţa.

CAPITOLUL 11



ELIMINAREA FOBIILOR ȘI A TEMERILOR

Potrivit unui număr mare de studii, cea mai mare temere a oamenilor este cea de vorbitul în public. Teama de moarte se află abia pe locul doi. Ți se pare normal? Cu alte cuvinte, dacă participi la o înmormântare, este de preferat să fii în sicriu decât să faci necrologul celui decedat!

JERRY SEINFELD

Lindsay era îngrozită de clovni.

Știu, sună ușor amuzant! Parcă te aud mustăcind: „Clovni? Chiar așa!? *Asta* este o problemă serioasă? Chiar îi era frică *de clovni?"*

Realitatea este că Lindsay era *îngrozită* de clovni. Chiar dacă celor care nu împărtășesc această teamă li se poate părea amuzant și chiar dacă Lindsay însăși își dădea seama că această teamă era irațională, ea era îngrozită de ei.

Lindsay era o fată amuzantă, inteligentă şi fericită în vârstă de 24 de ani şi una din membrele companiei noastre, The Tapping Solution. Când avea cinci ani, ea a intrat într-o cameră în care părinţii ei se uitau la miniseria lui Stephen King, *It*, în care eroul principal este un clovn criminal. Deşi mai târziu nu şi-a adus aminte de incident, părinţii ei i-au povestit ce s-a întâmplat şi care a fost originea fobiei sale faţă de clovni. În mod evident, incidentul a produs o impresie profundă asupra ei.

Deşi ştiam de fobia ei, nu m-am gândit niciodată că aceasta ar putea fi cu adevărat serioasă. Am auzit apoi un alt membru al echipei noastre povestind că Lindsay a văzut odată poza unui clovn şi a început să plângă. Abia atunci mi-am dat seama că avea o problemă serioasă, care îi afecta viaţa.

Această teamă ilustrează perfect un element pe care îl incumbă toate temerile şi toate fobiile: reacţia condiţionată. O fobie nu este o teamă logică şi nu serveşte niciunui scop. Dacă subconştientul a ajuns să fie programat însă în acest fel, mintea conştientă nu mai poate face nimic pentru a-şi transcende teama.

Deşi fobia faţă de clovni poate părea cu deosebire amuzantă, tiparul este acelaşi indiferent dacă vorbim de o teamă de vorbitul în public, de spaţiile închise, de înălţime, de ace, de microbi şi de boli, de dentişti sau de şerpi. Fobia începe de regulă cu o experienţă negativă. Ulterior, tiparul fricii este rulat din nou şi din nou, ori de câte ori persoana se confruntă cu un scenariu mai mult sau mai puţin similar.

Unii ar putea spune că teama de şerpi este autentică, întrucât aceste animale pot fi periculoase, în timp ce teama de clovni este absurdă, întrucât aceştia nu sunt periculoşi. Într-adevăr, oamenii au o tendinţă naturală, genetică, raţională, care îi face să se teamă de şerpii potenţial periculoşi. Atunci când vorbim însă de fobii, ne referim la cu totul

altceva. Personal nu am o fobie faţă de şerpi, dar m-aş speria cu siguranţă dacă aş vedea o cobră veninoasă în biroul meu. Această reacţie este naturală şi raţională.

Spre deosebire de acest gen de teamă o fobie este prin excelenţă iraţională. Teama este prezentă chiar dacă vezi un şarpe neveninos într-un recipient închis. În mod similar, cei mai mulţi dintre oameni s-ar simţi uşor neliniştiţi la gândul de a vorbi în faţa unei audienţe formate din 5.000 de oameni. Chiar şi vorbitorii experimentaţi simt o anumită agitaţie, chiar dacă au vorbit în public de sute de ori. Pe de altă parte, o fobie face ca însăşi ideea de a vorbi în public să pară de neconceput!

Dacă îţi mai aminteşti, Roger Callahan a descoperit terapia prin ciocănituri lucrând cu Mary, o femeie care avea o fobie faţă de apă. Teama acesteia a dispărut pe loc atunci când a început să aplice ciocăniturile. Într-adevăr, această terapie este uluitor de eficientă în lupta împotriva temerilor şi fobiilor de orice fel.

Folosirea EFT pentru eliminarea temerilor şi fobiilor

După numai o oră de terapie prin ciocănituri, am reuşit să înving fobia lui Lindsay. Îţi voi împărtăşi în continuare acest proces, căci el este similar indiferent cu ce temere lucrezi.

Chiar şi vorbitul despre clovni o făcea pe Lindsay să se simtă anxioasă şi speriată. De aceea, am început să practicăm ciocăniturile pornind de la o afirmaţie simplă: *„Chiar dacă mă tem de clovni, optez pentru a mă relaxa acum."* Atunci când tratezi o fobie sau o temere, nu forţa niciodată lucrurile, căci nimeni nu trebuie să sufere de-a lungul procesului.

Am practicat împreună cu Lindsay mai multe runde de ciocănituri lucrând cu fraza de mai sus... după care am insistat asupra suitei de puncte, repetând: „această teamă de clovni... această anxietate... acest stres în interiorul corpului meu..." Am continuat astfel până când Lindsay a devenit calmă și relaxată.

Am întrebat-o apoi (abia acum am putut vorbi deschis despre acest subiect, fără a-i stârni nicio angoasă) când a început acea teamă. Lindsay mi-a povestit ce i-au spus părinții ei: faptul că a văzut filmul *It* când era copil și s-a speriat. Nu mai avea amintirea conștientă a acelui moment, așa că nu simțea nicio anxietate povestind această scenă pe care i-au relatat-o părinții ei. Totuși, pentru a ne asigura, am aplicat o vreme ciocăniturile pornind de la fraza: *„Chiar dacă am văzut acel film înspăimântător când eram copil, mă accept plenar și în totalitate pe mine însămi."* Nu am putut măsura intensitatea trăirii ei legate de acea amintire (căci nu își amintea de ea), dar mi s-a părut natural să facem vreo două runde de ciocănituri pentru orice eventualitate.

Văzând că Lindsay era din ce în ce mai relaxată, am mai făcut un pas. Confruntarea temerilor și fobiilor trebuie făcută întotdeauna cu pași foarte mici, de copil. (Poate că îți mai aduci aminte de conceptul „pașilor de copil *(baby steps)"* din filmul *What about Bob?,* în care joacă Bill Murray; ei bine, ceea ce facem noi nu este foarte diferit!) Așadar, am întrebat-o pe Lindsay:

– Dacă ți-aș arăta acum fotografia unui clovn, ce ai simți?

Te rog să remarci că nu i-am spus: „Am să-ți arăt în continuare fotografia unui clovn" sau „Gândește-te la un clovn înspăimântător", căci doream să își păstreze actuala stare de relaxare.

– Aș fi puțin speriată, mi-a răspuns ea. Mă simt puțin anxioasă chiar acum.

De aceea, am început să aplicăm ciocăniturile pornind de la fraza: *„Chiar dacă mă simt puțin speriată...",* și așa mai departe, până când s-a relaxat din nou.

– Lindsay, am să-ți trimit poza unui clovn prin email, am continuat. Ce simți în legătură cu acest lucru? Te deranjează cu ceva acest lucru?

– Nu, nu mă deranjează, mi-a răspuns ea.

Dat fiind că țineam ședința pe Internet, prin intermediul programului Skype, i-am trimis imediat poza unui clovn desenat. Ea a deschis atașamentul, după care am întrebat-o:

– Ce simți când privești poza?

– Mă simt ușor neliniștită, mi-a răspuns.

De aceea, am continuat să aplicăm ciocăniturile până când s-a calmat din nou.

I-am trimis apoi fotografia reală a unui clovn, iar lucrurile au devenit interesante. Lindsay mi-a spus:

– Nu-mi place nasul lui roșu. Mă scoate din minți!

Aveam în sfârșit un prim element concret asociat cu fobia ei. Atunci când tratezi o fobie, trebuie să ai mare grijă să lucrezi cu toate aspectele diferite ale problemei, eliminându-le, dacă dorești să obții o ușurare completă. Un aspect este prin excelență specific. Spre exemplu, dacă Lindsay este speriată în mod specific de nasul roșu al clovnilor, aplicarea terapiei prin ciocănituri în jurul frazei: *„Chiar dacă mă tem de clovni..."* nu este suficientă pentru a elimina fobia. De aceea, am început să lucrăm cu elementul specific pe care l-am descoperit: *„Chiar dacă nasul roșu al clovnului mă scoate din minți..."*

Am continuat să îi trimit și alte fotografii cu clovni, lucrând cu noile elemente descoperite. În final, i-am trimis o fotografie chiar a clovnului din filmul *It.* Am avertizat-o dinainte și am aplicat ciocăniturile asupra anxietății sale la gândul de a vedea această fotografie. Când aceasta s-a redus

considerabil, ea s-a putut uita la fotografie, după care am continuat ciocăniturile asupra emoţiilor stârnite de aceasta. După câteva runde, mi-a spus:

– Nu-mi place clovnul. Mi se pare hidos, dar mă pot uita la el, iar corpul meu nu mai reacţionează.

Sincer să fiu, când m-am uitat eu însumi la fotografia clovnului din *It,* şi eu am simţit acelaşi lucru! Lindsay a scăpat astfel de fobia ei legată de clovni. Nici acum nu-i plăcea să se uite la clovnii hidoşi, dar cui îi place!? De aceea, am considerat un succes şedinţa noastră.

Identificarea cu temerile şi fobiile

Un aspect interesant pe care l-am remarcat în timpul şedinţei mele cu Lindsay a fost o replică a acesteia din finalul şedinţei. Ea a devenit vizibil supărată şi mi-a spus:

– Dacă nu m-aş mai identifica cu această fobie, nu ştiu cine aş mai fi...

Ştiu că pare neverosimil, ba poate la fel de amuzant ca la început, căci Lindsay se temea de clovni, dar acest element este foarte revelator în privinţa tiparelor pe care le rulăm în subconştient – indiferent de dificultate, teamă sau fobie. Teama de clovni este un element cu care Lindsay *se identifica.* Pe un anumit nivel, ea se definea pe ea însăşi în acest fel: „Mă tem de clovni." Crescuse temându-se de clovni, toţi prietenii ei ştiau acest lucru şi Lindsay făcea tot ce îi stătea în puteri pentru a se asigura că nu se va întâlni vreodată cu un clovn în carne şi oase. Această temere făcea parte integrantă din însăşi urzeala identităţii sale, a vieţii aşa cum o cunoştea. Cine ar mai fi fost ea fără această teamă?

De aceea, am aplicat EFT inclusiv asupra frazelor: *„Chiar dacă nu ştiu cine sunt fără această teamă de clovni..."* şi *„Chiar dacă m-am obişnuit să-mi fie frică de clovni şi nu ştiu cum să mă comport altfel, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi."* Şi aşa mai departe. Astfel de afirmaţii i-au deschis mintea şi corpul în faţa unor posibilităţi noi, iar Lindsay a învăţat astfel să îşi modeleze o identitate nouă, fără această teamă limitatoare.

La ora actuală, ea poate continua să aplice terapia prin ciocănituri lucrând cu afirmaţii pozitive care îi definesc noua identitate, cum ar fi: *„M-am eliberat de fobii. Îi găsesc pe clovni amuzanţi. Optez pentru a fi curajoasă, amuzantă şi fermă, chiar dacă am de-a face cu clovnii!* şi aşa mai departe. În acest fel, ea îşi întăreşte noua identitate pe care şi-a asumat-o, amplificându-şi astfel încrederea în sine. Dacă nu ar lucra cu astfel de afirmaţii pozitive, ea şi-ar putea continua viaţa fără a-i mai fi frică de clovni, dar şi fără a nutri vreodată emoţii pozitive legate de aceştia. Continuarea lucrului cu sine o ajută să transforme orice eventuală întâlnire cu un clovn într-una potenţial amuzantă!

Nu se pune problema de curaj

Kris Carr este o femeie curajoasă.

Ea şi-a petrecut ultimii zece ani luptându-se cu o formă rară de cancer, timp în care şi-a documentat călătoria în filmul *Crazy Sexy Cancer* şi în cartea cu acelaşi titlu, care au inspirat milioane de oameni (cartea a devenit un bestseller). Cu alte cuvinte, ea nu este străină de depăşirea obstacolelor şi ştie să îşi trăiască viaţa într-o stare de libertate, de energie vibrantă şi de bucurie.

De aceea, când ne-am plimbat împreună pe o colină din apropierea casei sale din Woodstock, New York, am rămas surprins să o aud spunându-mi că în vârf se află un turn de oţel în care poţi urca şi de unde poţi vedea pe o distanţă de mulţi kilometri în jur.

– Uau, haide să urcăm! i-am spus.

– O, nu, mi-a răspuns ea. Nu mă urc acolo. Mi-e frică de înălțimi.

Și-a dat imediat seama că nu ar fi trebuit să îmi spună asta *mie!* Dacă îmi spui că ai o problemă care poate fi rezolvată prin ciocănituri, nu o să scapi de mine până când nu o vom rezolva împreună! Și ce problemă mai evidentă poate fi rezolvată prin ciocănituri decât teama de înălțimi?

I-am promis lui Kris că experiența nu va fi dureroasă și că nu va trebui să facă nimic din ceea ce nu-și va dori să facă. Am început apoi să aplicăm terapia prin ciocănituri pe loc, începând cu anxietatea ei legată de ideea de a aplica această terapie. Așa cum simplul vorbit despre clovni o făcea pe Lindsay să se simtă anxioasă, posibilitatea de a urca undeva sus o neliniștea pe Kris. Corpul și mintea ei începeau să își imagineze tot felul de scenarii viitoare și să genereze o stare de teamă în jurul lor, chiar dacă nu erau reale și nu s-au petrecut încă.

Un sfat: Temeri legate de viitor

Ție de câte ori ți-a jucat mintea o festă, creând o stare de teamă, de anxietate, de copleșire și de stres din cauza unor lucruri care nu s-au întâmplat încă și care – cine știe? – poate că nici nu se vor întâmpla vreodată? În astfel de momente, sfatul meu este să aplici EFT pentru eliminarea acestor viziuni negative legate de viitor.

Am petrecut astfel restul urcușului lucrând cu Kris pentru eliminarea anxietății pe care o simțea. Când am ajuns în vârf, aceasta era deja calmă. M-am uitat la turn. Acesta era perfect pentru ceea ce intenționam, căci avea mai multe scări, care duceau la diferite nivele. În acest fel, Kris putea să

se acomodeze treptat cu înălțimea, urcând nivel cu nivel și lucrând în permanență asupra anxietății sale.

Am început la baza platformei, eliminând neliniștea pe care o simțea. Am oscilat între afirmația de pornire *„Chiar dacă am această teamă de înălțimi..."* și diferite afirmații specifice legate de senzațiile ei corporale și de stările sale emoționale.

Spre exemplu, am lucrat cu afirmațiile:

Chiar dacă simt toată această anxietate...
Chiar dacă simt că nu mai pot să respir...
Chiar dacă am acest nod în stomac...
Chiar dacă simt că tremur din toate încheieturile...
Chiar dacă mi-e teamă să nu cad...

Am lucrat astfel sistematic cu diferitele elemente care ieșeau la suprafața minții și corpului ei. Încetul cu încetul, am început să urcăm. Am avansat pas cu pas, nepunându-ne în mișcare decât atunci când Kris se simțea confortabil și în siguranță. În cele din urmă, am ajuns în vârful turnului. Soțul lui Kris, Brian, care ne însoțea, a început să clatine platforma, ca să se asigure că nevasta lui și-a depășit *cu adevărat* fobia. (Nu-ți recomand neapărat această strategie atunci când lucrezi cu cineva pentru depășirea unei fobii, iar Kris a avut grijă să îi transmită lui Brian ce simțea în legătură cu „contribuția" lui!)

Când am ajuns în vârf, răsplata lui Kris pentru depășirea fricii ei de o viață de înălțimi a fost un peisaj maiestuos de toamnă care se întindea pe o distanță de mulți kilometri în jur. Această răsplată ilustrează perfect, într-o manieră metaforică, ceea ce simte orice om atunci când își depășește temerile, fobiile și convingerile limitatoare de o viață: o perspectivă amplă și minunată asupra vieții sale și a lumii.

Profil profesional: David Feinstein, Ph.D.

David Feinstein, Ph.D., s-a familiarizat cu toate terapiile alternative posibile. După ce a fost angajat la catedra de psihiatrie a Școlii de Medicină Johns Hopkins în anul 1970, șeful catedrei l-a chemat în biroul său și i-a dat o sarcină extrem de interesantă, care avea să îi schimbe viața.

– Tot aud despre aceste terapii noi care provin de pe Coasta de Vest, i-a spus el lui David. Nu știu dacă sunt simple exagerări californiene sau lucruri autentice. De aceea, îți propun să studiezi aceste terapii.

Într-adevăr, în ultima vreme apăruseră mai bine de 200 de terapii noi, iar dr. Feinstein și-a petrecut următoarele luni investigând 46 dintre ele. În acest scop, el a studiat literatura de specialitate, a realizat interviuri ample cu cei care le foloseau și chiar le-a experimentat direct în cadrul seminarelor de weekend sau al altor forme de participare. Printre terapiile studiate s-au numărat: Analiza Tranzacțională, Bioenergetica, Terapia Gestalt, lucrul cu respirația, antrenarea sensibilității, Rolfing-ul, Consilierea pe tema Reevaluării, psihoterapia asistată pe bază de LSD și chiar terapia în stare de nuditate (care a rămas până astăzi una dintre cele mai memorabile experiențe de acest fel pentru dr. Feinstein). Dar David nu s-a oprit aici. El nu s-a mulțumit să stabilească un prim contact cu noile tehnici și cu utilizatorii lor, ci a continuat să le urmeze luni la rând, pentru a vedea ce se întâmplă.

În cazul majorității terapiilor pe care le-a explorat, oamenii păreau să aibă o primă experiență pozitivă, de pildă simțindu-se bine de-a lungul unui seminar de weekend, dar la interviurile ulterioare mulți dintre ei îi mărturiseau

că au revenit la vechiul lor mod de a fi și că nu se produsese nicio schimbare reală. Din fericire, dr. Feinstein a perseverat în încercarea lui de a găsi un instrument care să le schimbe cu adevărat și pe termen lung viața celor care îl aplică. În cele din urmă, el a aflat de terapiile EFT, bazate pe ciocănirea punctelor de acupunctură.

Iată ce povestește el despre prima sa experiență de acest fel, în cadrul unei clase la care participau alți colegi și psihologi profesioniști:

> O femeie care suferea de o claustrofobie severă fusese selectată ca subiect pentru această exemplificare. Ei i s-au arătat mai multe puncte de pe corp pe care trebuia să aplice lovituri ușoare în timp ce își amintea diferite incidente înfricoșătoare trăite în spații închise. Spre uimirea mea, ea a declarat aproape imediat că acele amintiri nu o mai înfricoșau atât de tare. După 20 de minute, claustrofobia ei părea să fi dispărut complet. Această îmbunătățire a stării sale de spirit era în sine excepțională, dar organizatorii nu s-au limitat la atât, ci i-au cerut femeii să intre într-un dulap de lângă ușă și să rămână în el atât timp cât se simțea confortabil. Femeia a rămas în dulap atât de mult timp, încât în cele din urmă organizatorii au fost nevoiți să îi ceară să iasă afară. Ea a ieșit triumfătoare și jubilând, uimită că și-a putut păstra calmul într-o situație care cu numai o jumătate de ori înainte i-ar fi generat o panică imposibil de controlat.

– Nu am mai văzut niciodată o terapie care să acționeze atât de rapid, mi-a spus dr. Feinstein. Viteza ei de operare a fost absolut fantastică.

Deşi şi-a construit cariera în jurul abordărilor clinice tradiţionale, după ce s-a convins de eficacitatea şi de puterea EFT, el a început să predea cursuri de profil, începându-şi prelegerile cu afirmaţia:

– Nu vă pot spune cât de surprins sunt că mă aflu în faţa dumneavoastră, spunându-vă că secretul unui tratament de succes chiar şi pentru cele mai dificile cazuri este o tehnică mecanică, superficială, dar neverosimil de rapidă, care nu necesită o relaţie terapeutică susţinută, dobândirea unei viziuni foarte profunde, şi nici chiar un angajament serios faţă de transformarea personală. Şi totuşi, oricât de ciudat ar părea, ciocănirea câtorva puncte de pe piele dă rezultate!

După acea experienţă iniţială şi după alte cercetări, dr. Feinstein a lucrat neobosit pentru documentarea şi validarea acestui instrument atotputernic. El a scris mai mult de 80 de articole profesioniste şi opt cărţi despre medicina energetică, continuând să lucreze ca psiholog clinic la Şcoala de Medicină Johns Hopkins, Colegiul Antioch şi Şcoala de Psihologie Profesională din California.

După ce am avut plăcerea de a-l intervieva şi de a vorbi cu dr. Feinstein de mai multe ori, mă amuză să constat că chiar şi astăzi mai există încă o parte din el la fel de surprinsă ca la început de rapiditatea şi eficacitatea cu care acţionează EFT. Mintea sa pregătită în mod tradiţional şi clinic are încă dificultăţi în a accepta pe deplin că poate exista un instrument atât de rapid, de eficient şi de uşor de folosit. Şi nu-l pot condamna. La urma urmelor, nici mintea mea nu îşi poate ieşi din uimire, deşi este pregătită dintr-o perspectivă neclinică şi alternativă!

Două temeri eliminate într-o oră

Meggan este o autoare, conferenţiară şi antrenoare dinamică, ce consiliază mii de femei din întreaga lume.

Programată să vorbească la o conferinţă importantă, ea a apelat la mine pentru a o ajuta într-o anumită privinţă. Meggan a vorbit adeseori pe scenă, primind un feedback extrem de pozitiv din partea audienţelor, dar până atunci şi-a citit întotdeauna discursurile de pe un podium. De fapt, nici chiar acele experienţe nu i s-au părut extrem de confortabile. La următoarea conferinţă nu avea să mai beneficieze însă de un podium şi, în plus, îşi propunea să vorbească fără un scenariu prestabilit. Ideea o înspăimânta însă, aşa că a apelat la mine, căci auzise despre eficacitatea EFT în privinţa fobiei de vorbitul în public.

Când ne-am început şedinţa, am rugat-o să se vizualizeze pe scenă, fără un podium în faţa ei, şi să îmi spună ce simţea. Doream să aflu îndeosebi ce senzaţii corporale simţea. După părerea mea, focalizarea asupra senzaţiilor fizice reprezintă o modalitate ideală de rezolvare a temerilor, căci ne ajută să ne conectăm mai plenar cu sentimentele noastre şi să stabilim ce anume se întâmplă de fapt.

Meggan mi-a spus că simţea un nod în zona pieptului şi a gâtului atunci când se gândea la evenimentul care urma să vină. Nici nu este de mirare, dat fiind că se temea de vorbitul în public! I-am cerut să îşi evalueze intensitatea nodului pe scala de la 0 la 10 şi mi-a răspuns că îi dă nota 7. Am început să aplicăm apoi ciocăniturile, lucrând cu câteva afirmaţii foarte simple:

Chiar dacă simt acest nod în piept şi în gât, mă accept plenar şi în totalitate pe mine însămi.

Chiar dacă simt că ceva îmi blochează gâtul, mă accept plenar și în totalitate pe mine însămi.

Chiar dacă simt o stare de anxietate la nivelul pieptului și gâtului, optez pentru a mă relaxa acum.

Am continuat apoi aplicând ciocăniturile asupra suitei de puncte, lucrând cu diferite afirmații specifice, până când Meggan nu a mai simțit niciun nod în zona pieptului și a gâtului. În final, am pus-o să își imagineze din nou că este pe scenă și vorbește liber. Ce simțea? Mi-a răspuns că se simte mai bine și că este de părere că totul va merge bine, dar numai dacă va reuși să treacă de momentul de început.

– Cred că începutul va fi dificil, mi-a spus ea.

După eliminarea energiei care îi bloca pieptul și gâtul, la lumină a ieșit un element nou al fobiei sale. De aceea, am continuat să aplicăm terapia în legătură cu momentul de început al prelegerii, până când Meggan s-a simțit suficient de încrezătoare pentru a continua.

Am rugat-o apoi să se vizualizeze pe sine în timpul evenimentului și să caute orice elemente care o stresau. Am introdus chiar eu, în mod deliberat, anumite elemente care reprezentau presiuni suplimentare, cum ar fi vizualizarea faptului că participanții la eveniment nu zâmbeau la ieșirea ei pe scenă, pentru a vedea dacă anxietatea ei sporea. În general, audiențele sunt foarte receptive și îi întâmpină cu căldură pe vorbitori, dar eu doream să apăs în mod deliberat pe butoanele ei emoționale, pentru a mă asigura că acopeream toate aspectele posibile ale fobiei.

Procesul a continuat astfel prin aplicarea ciocăniturilor asupra unor aspecte din ce în ce mai subtile, până când Meggan nu a mai putut găsi niciun motiv de stres, de anxietate sau de grijă legată de viitorul eveniment.

– Sinceră să fiu, chiar aștept cu nerăbdare prelegerea mea și încep deja să mă gândesc la subiectele pe care doresc să le abordez. Până acum nu am putut face acest lucru, căci eram prea îngrozită la gândul experienței care va urma!

Știu că am mai spus acest lucru de câteva ori, dar doresc totuși să îl repet încă o dată, căci este absolut crucial:

Cea mai bună modalitate de a obține rezultate în cazul temerilor și fobiilor este să cauți adânc în subconștient și să rezolvi toate aspectele specifice ale problemei. Acesta este momentul ideal pentru a căuta tot ce nu este în regulă, pentru a identifica toate problemele, pentru a-ți împinge la maxim limitele și pentru a vedea ce simți!

În final, Meggan și-a declarat încântarea referitoare la rezultatele obținute și eram pe punctul de a încheia ședința, când mi-a spus că ar dori să aplice EFT inclusiv pentru o altă mare temere a ei: cea de zborul cu avionul. La urma urmelor, trebuia să ajungă la acel eveniment pe calea aerului! Dat fiind că temerea ei legată de vorbitul în public dispăruse după numai o jumătate de oră, m-am oferit să continuăm ședința inclusiv pentru teama de zbor. Meggan a fost de acord.

Ea mi-a povestit că cu 15 ani înainte zburase împreună cu sora ei într-un avion mic, iar experiența a fost cea mai neplăcută din viața ei. Turbulențele au apărut de la bun început, fiind mai mari decât tot ce a experimentat vreodată. Avionul cădea frecvent câte un metru sau doi.

Meggan fusese convinsă că va muri. Pilotul nu le-a spus nimic pasagerilor pentru a-i liniști, iar țipetele acestora înrăutățeau și mai mult situația. În cele din urmă au aterizat cu bine, dar pentru mintea și corpul lui Meggan trauma s-a dovedit a fi prea mult și nu a mai părăsit-o niciodată. Ea a lucrat pentru a se vindeca și a făcut anumite progrese, dar pe un nivel foarte profund al subconștientului ei trauma nu dispăruse încă, afectând-o în multiple feluri.

Mi-am dat seama că nu era vorba numai de o teamă de zbor, ci de o teamă mult mai profundă legată de viaţă în general, de siguranţa ei, de locul ei în această lume şi de faptul că trebuia să fie în permanenţă în gardă. Acea experienţă timpurile o învăţase pe Meggan că trebuie să nu lase niciodată garda jos, căci lumea în care trăim este nesigură, şi deci corpul ei nu este în siguranţă.

Pune-ţi întrebări...
Temeri şi fobii

Tu ce temeri şi fobii ai, şi cum îţi afectează acestea celelalte aspecte ale vieţii?

Ce convingeri ai legate de sine şi de lumea exterioară datorită acestor temeri?

În cazul lui Meggan am folosit „tehnica derulării filmului", cerându-i să îmi repovestească ce s-a întâmplat în timp ce aplica ciocăniturile. Îmi dădeam seama după limbajul corpului său şi după tonalitatea vocii sale că simpla discuţie despre acest subiect o umplea de anxietate. De aceea, nu am forţat lucrurile. I-am spus de la bun început că dacă simţea că emoţia devenea prea intensă sau dacă nu se mai simţea în siguranţă, ne puteam îndepărta de acea experienţă. Acesta este unul din cele mai bune lucruri atunci când lucrezi cu cineva faţă în faţă (inclusiv pe Skype), nu doar la telefon: indiciile vizuale îţi oferă informaţii nepreţuite.

Meggan şi-a relatat povestea legată de călătoria cu avionul de la început şi până la sfârşit. Eu m-am focalizat asupra menţinerii sale într-o stare de siguranţă, călăuzind-o prin întrebările mele atunci când era necesar să pătrundă mai adânc în esenţa experienţei sale sau îndepărtând-o de ea atunci când emoţia devenea prea intensă. Meggan mi-a povestit pas cu pas ce s-a întâmplat atunci şi a aplicat tot timpul ciocăniturile. Prima ei relatare a fost foarte emoţională, dar am văzut cum se calmează pe măsură ce continuă terapia EFT. Am rugat-o apoi să îmi spună din nou şi din nou povestea, până când nu am mai detectat nicio emoţie legată de ea.

În final, ea a izbucnit în lacrimi de bucurie, căci gândul la zborul traumatic nu îi mai producea teama şi panica ce o paralizau cu 30 de minute mai devreme.

Ca să înţelegi mai bine rezultatele pe care le-a trăit Meggan în urma şedinţei noastre, îţi voi prezenta întocmai email-ul pe care l-am primit de la ea a doua zi.

După ce am vorbit cu tine, am dormit ca un prunc. Dacă nu ar fi copilaşul meu, care este el însuşi bebeluş, cred că m-aş afla şi acum în pat. Nu cred că este vorba de oboseală, ci mai degrabă de un somn regenerator. Acea parte din mine care a rămas hipervigilentă din cauza terorii pe care am simţit-o în timpul acelui zbor cu avionul acum 15 ani, simţindu-se nevoită să stea tot timpul în gardă şi să vegheze asupra siguranţei mele s-a relaxat în sfârşit. Lipsa de încredere în viaţă necesită foarte multă energie (smile face). Am intuiţia că atunci când somnul de recuperare se va sfârşi, voi dispune de o energie cu totul ieşită din comun.

Sunt absolut fascinată şi pe jumătate perplexă de eficacitatea şedinţei noastre. Continui să evoc teama legată

de zbor pe care am avut-o până nu demult şi sentimentul de expunere totală legat de vorbitul în public fără un scenariu prestabilit, dar pur şi simplu nu le mai găsesc. Îmi amintesc de cea care eram înainte de instaurarea acestor temeri în fiinţa mea. Nu ştiu cum funcţionează terapia prin ciocănituri şi nici nu trebuie să înţeleg – bine că funcţionează!

EFT m-a ajutat să îmi accesez rana din subconştient şi mi-a vindecat-o pe loc, dovadă că am revenit la acea stare de calm şi de siguranţă care mi-a fost blocată de trauma produsă de acel zbor cu avionul. La fel ca un magician care trage o faţă de masă curată de sub toate farfuriile şi paharele aşezate pe ea, fără ca acestea să păţească ceva, terapia prin ciocănituri a scos din nou la lumină încrederea mea în lume şi în viaţa mea, care a existat dintotdeauna în fundalul fiinţei mele, dar pe care nu am mai putut-o observa din cauza fricii şi a efectelor sale permanente.

M-ai convertit definitiv. Am devenit peste noapte cea mai mare adeptă a EFT. Recunoştinţa mea este nesfârşită.

....

Un sfat: Rezolvarea fricii de zbor

Dacă tu sau cineva pe care îl cunoşti vă temeţi de zborul cu avionul, iată cum poţi folosi EFT:

1. Practică înainte a de zbura efectiv. Aplică anticipat terapia prin ciocănituri, încercând să recreezi mental experienţa zborului. Imaginează-ţi că te duci la aeroport, că îţi iei bilet, că aştepţi avionul, că te urci în el, că te aşezi pe locul tău, că motoarele se aprind, că avionul începe să

ruleze pe pistă, că decolează, că se ridică în aer şi zboară, după care îşi începe coborârea şi aterizează.

Pe măsură ce vizualizezi toate aceste etape ale zborului, observă care dintre ele te afectează cel mai tare. Ce elemente îţi trezesc starea de anxietate? Aprinderea motoarelor şi huruitul lor? Turbulenţele din timpul zborului? Aplică ciocăniturile pentru toate aceste elemente.

Cel mai eficient lucru pe care îl poţi face atunci când nu zbori efectiv este să retrăieşti amintirea stocată de mintea şi de corpul tău. Acest principiu este valabil pentru toate temerile şi fobiile. De bună seamă, adevăratul test se va produce atunci când te vei confrunta efectiv cu situaţia în cauză! Până atunci însă, vei fi surprins să constaţi cât de eficientă poate fi simpla evocare mentală a acesteia pentru a-ţi declanşa emoţiile.

2. Aplică terapia prin ciocănituri în timp ce zbori. Nimic nu mă încântă mai tare decât să văd oameni care aplică ciocăniturile în timpul zborului efectiv cu avionul (se întâmplă mai des decât ai putea crede!). Aceasta este o modalitate ideală de a-ţi reduce anxietatea, teama şi stresul. Mi s-a întâmplat chiar mie să aplic ciocăniturile în timpul unei turbulenţe excesiv de puternice, care m-a scos din zona mea de confort. Nu-ţi face griji că ceilalţi oameni te-ar putea observa. Rareori se întâmplă acest lucru. În astfel de momente oamenii sunt mult prea preocupaţi de propriile lor emoţii pentru a mai avea ochi pentru altcineva! De altfel, chiar dacă te observă, nu ai decât să le împărtăşeşti acest instrument minunat.

....

Exercițiu: Transcenderea unei temeri sau a unei fobii

Transcenderea unei temeri sau a unei fobii poate însemna o victorie personală de mare însemnătate, care te poate conduce la succese încă și mai mari în alte domenii ale vieții, cum ar fi relațiile, finanțele și chiar sănătatea personală. Motivul este că aceste temeri și fobii îi semnalează implicit restului conștiinței că noi nu avem un control deplin asupra vieții noastre. De pildă, cum și-ar putea controla Lindsay restul vieții și majoritatea reacțiilor emoționale dacă nu este capabilă să își controleze nici măcar propria reacție față de clovni?

Dacă este limitată de incapacitatea ei de a urca pe vârful unui munte și apoi într-un turn, ce alte lucruri ar putea-o limita pe Kris? Cum s-ar putea simți Meggan în siguranță dacă anxietatea și panica fac ravagii în conștiința ei?

Cunoașterea faptului că avem puterea și resursele de a controla aceste temeri – raționale sau iraționale – ne îmbunătățește capacitatea de a crea și de a realiza ceea ce ne dorim în viață.

De aceea, alege chiar acum o temere sau o fobie și aplică terapia prin ciocănituri pentru a o transcende pentru totdeauna. Nu trebuie să fie neapărat o fobie masivă sau o teamă pe care ai avut-o toată viața. Dacă nu-ți trece nimic prin minte (sunt absolut convins că ai o astfel de temere, dar dacă nu-ți vine niciuna în minte), ajută o persoană pe care o cunoști să își transceandă o temere personală. Iată câteva temeri și fobii comune în rândul oamenilor. Vezi dacă rezonezi cu vreuna:

- Animale
- Poduri / tunele
- Insecte / păianjeni
- Moarte
- Dentist (sau alte stabilimente medicale)
- Lifturi
- Spațiile închise
- Zborul cu avionul
- Înălțimi
- Ace
- Durerea fizică
- Vorbitul în public
- Abordarea la telefon sau prin email de către un străin care încearcă să îți vândă ceva
- Fobii sociale / Anxietate socială
- Apă

CAPITOLUL 12



ELIMINAREA DIFICULTĂȚILOR DIN ALTE DOMENII ALE VIEȚII

Aşa cum am văzut de-a lungul acestei cărţi, terapia prin ciocănituri este un instrument absolut vital pentru depăşirea multor dificultăţi comune cu care ne confruntăm, legate de corpul fizic, de pierderea în greutate, de bani şi de relaţii. Ea poate fi aplicată însă inclusiv într-o gamă foarte largă de alte probleme mai specifice. În acest capitol voi insista asupra câtorva dintre ele, astfel încât să poţi stabili singur în ce fel doreşti să o aplici în viaţa ta şi a celor dragi. Reţine: dacă se întâmplă să nu găseşti aici problema cu care te confrunţi nu înseamnă că nu poţi aplica EFT pentru a te elibera de ea. Cu siguranţă, EFT te poate ajuta într-un fel sau altul, indiferent cu ce problemă te confrunţi.

Insomnia şi inducerea unui somn profund şi odihnitor

Aşa cum ai văzut pe scurt în capitolul 6, foarte mulţi oameni afirmă că unul din efectele secundare extrem de

benefice ale folosirii EFT este faptul că dorm mult mai bine decât înainte. Acest lucru pare cât se poate de normal, căci dacă ne eliberăm de stresurile acumulate peste zi, este firesc ca somnul să se îmbunătăţească în mod natural.

Am asistat de nenumărate ori la îmbunătăţirea tiparelor somnului ca „efect secundar" al aplicării terapiei prin ciocănituri pentru eliminarea stresului şi a altor probleme. Aşa cum poate că îţi mai aminteşti din relatările din această carte, oamenii susţin că dorm mult mai bine decât în orice altă perioadă în viaţa lor după aplicarea terapiei prin ciocănituri, chiar dacă nu au aplicat această terapie direct pentru problemele legate de somn. De aceea, observă dacă nu cumva este şi cazul tău, dacă somnul tău nu s-a îmbunătăţit ca urmare a eliminării stresurilor şi a celorlalte probleme asupra cărora ai lucrat.

Marea majoritate a oamenilor au când şi când probleme legate de somn. De aceea, dacă te trezeşti că nu poţi adormi, încearcă câteva runde de ciocănituri. Repetă: *„Chiar dacă nu reuşesc să adorm..."* şi aplică ciocăniturile în jurul acestei afirmaţii. Dacă descoperi că eşti stresat din cauza unei chestiuni particulare, aplică terapia direct pentru aceasta. Spre exemplu:

Chiar dacă nu mă pot opri din a mă gândi la ceea ce mi s-a întâmplat la serviciu astăzi...
Chiar dacă sunt stresat, copleşit şi nu pot dormi...
Chiar dacă mintea mea trece cu rapiditate de la un gând la altul şi mă împiedică să dorm...
Chiar dacă nu pot adormi...

În cazul celor care suferă de o insomnie mai mult sau mai puţin severă poate fi nevoie de ceva mai multă muncă pentru a întrerupe tiparul existent. Primul lucru cu care

trebuie să începi dacă te afli în această situaţie sunt stresurile din viaţa ta – toate acele elemente care te fac să te simţi neliniştit şi anxios, împiedicându-te literalmente să adormi. Dacă te-ai ocupat de aceste stresuri, dar tot nu poţi dormi, problema ar putea fi somnul însuşi. Nu este exclus să fi acumulat în timp foarte multă anxietate, stres şi frustrare la gândul că nu poţi să adormi. Dacă ai avut ani la rând insomnii severe, înseamnă că ai un tipar al anxietăţii care reapare ori de câte ori încerci să adormi. Cu alte cuvinte, cele care te stresează în acest caz sunt chiar tiparele propriu-zise ale somnului.

Identifică aceste tipare şi aplică ciocăniturile asupra lor, pe rând. Probabil că va trebui să faci acest lucru mai multe nopţi la rând, poate chiar mai multe săptămâni la rând, dar te asigur că este o investiţie care va da rezultate. Somnul profund şi odihnitor nu este doar un element vital pentru sănătatea minţii şi corpului, ci chiar o parte minunată a vieţii.

Iată câteva din grijile care te-ar putea menţine treaz noaptea, sub forma unui arbore al ciocăniturilor. Vezi care dintre elementele de mai jos ţi se potriveşte şi aplică ciocăniturile asupra lor.

Frunzele (efectele secundare)

Lipsa de somn, somnul întrerupt, sforăitul, incapacitatea de a te trezi odihnit şi regenerat, coşmarurile.

Ramurile (emoţiile)

Stresul legat de incapacitatea de a adormi: „Ce se va întâmpla dacă nu voi reuşi să dorm suficient?" Stresul legat de grijile legate de ziua care urmează: marea prezentare de mâine, marea întâlnire, noile responsabilităţi, sau simplul

fapt că trebuie să mergi la muncă. Anxietatea, sentimentul că eşti copleşit, frustrarea, teama, tristeţea şi altele.

Trunchiul (evenimentele)

Ţi s-a întâmplat vreodată ceva asociat cu somnul, de pildă faptul că te-ai trezit în mijlocul unui incendiu sau când aveai şapte ani şi te-ai trezit după ce ai căzut din pat? Evenimentele legate de somn sunt în general mai rare decât în cazul altor probleme, dar dacă totuşi ţi s-au întâmplat astfel de evenimente, trece-le la această rubrică.

Rădăcinile (convingerile limitatoare)

Nu pot dormi. Nu am dormit niciodată prea bine. Am coşmaruri. Mă trezesc din oră în oră. Sunt întotdeauna obosit. Sunt insomniac.

Aplică ciocăniturile pentru toate elementele din arborele de mai sus şi creează-ţi astfel un somn profund şi odihnitor.

Dependenţele: de tutun, de alcool şi de droguri

Doresc să încep prin a face o afirmaţie evidentă: dependenţele sunt complicate.

Ele au rareori remedii rapide. Este greu să ciocăneşti câteva puncte de acupunctură şi să scapi de o problemă cu alcoolul pe care ai avut-o o viaţă. Cu toate acestea, EFT este un instrument fantastic pentru gestionarea principalelor două dificultăţi în calea depăşirii unei dependenţe: pofta fizică pentru substanţa de care eşti dependent şi cauzele emoţional care stau la baza dependenţei.

Pofta fizică

La fel ca în cazul poftelor alimentare, EFT poate neutraliza rapid pofta de ţigară, de alcool şi de alte droguri. Acum câţiva ani, imediat după ce am ţinut o vizionare publicitară pentru filmul *The Tapping Solution* în faţa unei audienţe mici, am avut ocazia să ghidez pe cineva de-a lungul acestui proces.

Filmul a fost foarte bine primit, iar după vizionare, membrii audienţei şi-au dorit să încerce ei înşişi EFT. Filmul durează aproximativ o oră şi jumătate. După aproximativ o jumătate de oră de discuţii post-vizionare, un domn din faţă şi-a ridicat mâna:

– Îmi pare rău, dar mă aflu aici de mai bine de două ore. Sunt disperat să fumez o ţigară. Putem face o şedinţă de ciocănituri pentru această poftă?

Am petrecut doar cinci minute aplicând ciocăniturile şi punându-l să repete fraza: *„Chiar dacă îmi doresc să fumez o ţigară..."*, fapt care i-a redus pofta de la valoarea estimată 8 la 0. Bărbatul a fost uimit să descopere că nu îşi mai dorea să fumeze şi a rămas până la sfârşitul discuţiilor. Ne-a mărturisit cât de încântat era pentru că putea să participe la discuţie şi cât de furios s-a simţit mai devreme din cauza poftei sale, care l-ar fi silit să părăsească grupul dacă i-ar fi dat curs.

Secretul neutralizării poftelor este că trebuie să aplici *efectiv* ciocăniturile pentru ca acestea să dispară. De aceea este atât de importantă explorarea cauzelor emoţionale („rădăcinilor") care stau la baza lor.

Cauzele emoţionale care stau la baza poftelor

Dennis, un pensionar din Florida, a fost unul din sutele de oameni care a depus cerere pentru participarea la

evenimentul nostru de patru zile din Connecticut. Motivul pe care l-a trecut în cerere era că își dorea să se lase de fumat. Până atunci încercase totul, iar acum se simțea în sfârșit pregătit să facă orice pentru a se lăsa. I-am acceptat cu entuziasm cererea, știind că dacă va aplica ciocăniturile de-a lungul întregului weekend, va putea scăpa cu ușurință de pofta de țigară. În acest fel, ar fi trecut câteva zile fără să fumeze. Dacă am fi lucrat inclusiv asupra cauzelor emoționale care l-au determinat să fumeze, ar fi avut șanse mari să se lase definitiv de fumat până la sfârșitul evenimentului.

În timpul primei zile a seminarului, totul a mers conform planului. Dennis a aplicat ciocăniturile și nu a fumat deloc, fără să poftească la vreo țigară. În cea de-a doua zi lucrurile au devenit și mai interesante. În cadrul unei ședințe de EFT, el i-a împărtășit lui Steve Munn, practicantul care lucra cu el, că în ultimii 20 de ani s-a simțit exilat. Marea majoritate a cunoscuților săi nu fumau, motiv pentru care se simțea adeseori rușinat și vinovat. Steve a lucrat cu el pentru eliminarea acestor emoții negative care nu ne ajută niciodată să ne lăsăm, ci dimpotrivă, ne mențin și mai strâns în ghearele dependenței.

După eliminarea emoțiilor negative, Dennis a făcut o declarație care ne-a uimit pe toți:

– M-am simțit rușinat și stânjenit toată viața pentru că fumam. Acum intenționez să continui să fumez și să mă bucur plenar de acest lucru!

Îți poți imagina ce am simțit când am auzit acest lucru. Eu filmam un documentar despre puterea și eficacitatea EFT, pornind de la premisa că „lăsatul de fumat" ar fi fost o lovitură perfectă de imagine. Iar acum, Dennis ne-a anunțat că EFT l-a ajutat să *continue* să fumeze!? Cum puteam arăta așa ceva în filmul meu?

În cele din urmă am optat pentru a spune adevărul în film, căci mi se părea important să dau dovadă de echilibru și să nu ascund nimic din ceea ce s-a întâmplat. De altfel, consider că au existat niște lecții importante de învățat în acest caz.

Lecția nr. 1: Fiecare pas înainte (pozitiv) contează.

Deși la prima vedere poate părea că Dennis a făcut un pas înapoi, întrucât venise la noi pentru a se lăsa de fumat, dar sfârșise prin a-și *dori* să fumeze chiar mai mult ca înainte, eu cred că de fapt nu a fost un pas înapoi. Prin eliminarea rezistenței, vinovăției și mâniei pe el însuși, Dennis a făcut un pas important înainte (pozitiv) către lăsatul de fumat.

De bună seamă, el ar fi putut forța mecanismul care îi era atât de familiar, lăsându-se de fumat din vinovăție, sau din cauza amplificării mâniei sale față de sine. Atât timp cât nu și-ar fi rezolvat însă emoțiile negative asociate cu fumatul, el ar fi avut toate șansele să se reapuce în scurt timp de viciul său. Chiar dacă nu s-ar fi reapucat de fumat, problema sa s-ar fi putut manifesta în alt domeniu, sub forma unei dependențe alimentare sau a unui alt comportament obsesiv. Așa se explică de ce foarte mulți oameni care se lasă de fumat se îngrașă: ei înlocuiesc obiceiul fumatului (confortul și ușurarea emoțională pe care o simt atunci când fumează) cu mâncatul excesiv.

În realitate, noi nu încercăm să „blocăm" dependența de tutun, de alcool sau de droguri. Atât timp cât ne focalizăm exclusiv asupra efectului (obișnuința), noi ne putem reduce pofta, dar este puțin probabil să putem învinge viciul pe termen lung. Ceea ce încercăm să vindecăm noi sunt tiparele care *stau la baza* dependenței. Numai în acest fel

putem crea noi o transformare de lungă durată, profundă și sănătoasă.

Realitatea este că drogurile, alcoolul, țigările și alte dependențe sunt *perfect funcționale.* Ele își îndeplinesc misiunea: aceea de a amorți durerea, de a distrage atenția de la problemele reale și de a asigura o ușurare fizică și emoțională. O astfel de obișnuință nu poate fi schimbată în bine decât prin rezolvarea durerii și agitației emoționale care stau la baza ei.

Lecția nr. 2: Trebuie să îți dorești să te schimbi.

La evenimentul nostru de patru zile în vederea filmării documentarului *The Tapping Solution* au participat zece oameni. Dintre aceștia, șapte au obținut rezultate absolut incredibile, iar trei au obținut ceea ce aș putea numi rezultate medii. Aceștia din urmă au avut revelațiile lor și nu am nicio îndoială că experiența a fost una pozitivă pentru ei, dar dacă ar fi să evaluăm rezultatele după standardele noastre exterioare, cum ar fi: „S-a lăsat sau nu de fumat?", acești trei oameni nu au obținut rezultatele pentru care au venit în proporție de sută la sută.

Mai târziu, când am analizat ce a funcționat în cadrul evenimentului și ce nu, și cum trebuia să prezentăm rezultatele în cadrul filmului, am aflat un lucru care m-a uimit, dar care pare perfect logic.

Au existat sute de cereri pentru participarea la evenimentul nostru, iar unul din criteriile de care am ținut cont atunci când i-am ales pe „câștigători" a fost profunzimea angajamentului de a se schimba al celor care au completat cererile. Deși EFT poate elimina rezistența în fața schimbării, așa cum am arătat în capitolul 4, noi ne-am dorit prin

excelență oameni cu un nivel suficient de mare de energie și de entuziasm pentru a obține rezultate pozitive vizibile.

În studiul nostru ulterior referitor la ceea ce s-a întâmplat în timpul evenimentului, am descoperit că toate aplicațiile celor trei oameni care nu au obținut rezultate optime fuseseră completate de alte persoane decât de către participanți! În cazul lui Dennis, spre exemplu, cea care îi completase cererea fusese soția acestuia, care dorea să se asigure că soțul ei se va lăsa de fumat. Desigur, Dennis a fost de acord și a apărut la eveniment, ceea ce înseamnă că o parte din el își dorea să se schimbe, dar în mod evident impulsul inițial nu a provenit de la el.

Lecția este clară: *tu* ești cel care trebuie să își dorească să se schimbe. Dacă nu crezi că poți face acest lucru, întoarce-te la capitolul 4 și identifică rezistența pe care o cultivi. Dacă tărăgănezi lucrurile sau dacă te sabotezi singur, este posibil ca o parte din tine să nu își dorească cu adevărat schimbarea. Informațiile din capitolul 4 te pot ajuta să schimbi acest lucru.

După același criteriu, dacă ai în jurul tău persoane dragi pe care ai dori să le schimbi, nu trebuie să uiți că ele trebuie să își dorească acest lucru la fel de mult ca și tine. Tot ce poți face tu este să le deschizi ușa, dar nu îi poți împinge dincolo. De aceea, focalizează-te asupra deschiderii ușilor. Împărtășește această carte cu ei. Vorbește-le despre filmul *The Tapping Solution* și despre alte resurse pe care le cunoști. În rest, revarsă-ți iubirea, sprijinul și înțelegerea asupra lor. Acesta este cel mai frumos dar pe care li-l poți face.

Accelerarea recuperării în urma unei dependențe

David Rourke, un practicant EFT care a participat timp de 25 de ani la întâlnirile Dependenților Anonimi de Narcotice,

şi-a dedicat întreaga carieră lucrului cu dependenţii, adică cu oameni care au probleme serioase legate de dependenţa de alcool, heroină şi alte substanţe care modifică dramatic mintea. El le-a prezentat terapia prin ciocănituri şi a constatat cât de importantă este aceasta pentru promovarea şi accelerarea recuperării.

O recuperare autentică în urma unei dependenţe serioase poate dura ani. Procesul este complex şi presupune de regulă mai multe etape, de la faza de contemplare în care persoanele dependente recunosc în sfârşit că au o problemă, dar încă mai au nevoie de drog pentru a face faţă, la cea de pregătire, iar mai târziu de sobrietate.

David a constatat în mod repetat că EFT îi ajută pe dependenţi să se descurce mai uşor de-a lungul acestui proces. Continuarea procesului de recuperare este în sine o realizare majoră, căci aproximativ 90% dintre dependenţi cad din nou pradă viciului în primele 24 de ore ale programului de recuperare de 28 de zile. David explică faptul că în cazul dependenţilor, adevărata recuperare se referă la rezolvarea cauzelor emoţionale care stau la baza dependenţei, despre care am vorbit şi noi ceva mai devreme. Aşa cum am arătat în capitolul 6, atunci când am vorbit despre răceala Jessicăi şi despre fibromialgia lui Jodi, aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra simptomelor (în cazul unui dependent: asupra obiceiului său de a bea sau de a consuma droguri) nu este suficientă. Un dependent care a început să consume heroină după ce i-a murit copilul trebuie să aplice ciocăniturile în primul rând pentru neutralizarea durerii sale, pe lângă dependenţa propriu-zisă.

Prin identificarea şi eliminarea energiei emoţionale care contribuie la abuzul de substanţe pe care îl fac, dependenţii devin mai dornici să înceapă procesul de recuperare şi mai bine echipaţi pentru acesta.

În etapa de pregătire, în care persoanele dependente îşi planifică în mod activ renunţarea la dependenţa lor, intervine un alt factor important. Ele au nevoie de o strategie, adică de ceea ce David numeşte *„cum"*. El explică: „În cazul dependenţilor, dacă le iei viciul, trebuie să îl înlocuieşti neapărat cu altceva." Terapia prin ciocănituri poate fi un astfel de înlocuitor. De pildă, dacă un alcoolic aflat în recuperare are oaspeţi la cină, el poate înlocui paharul de vin cu o scurtă şedinţă de EFT. Aceasta nu trebuie neapărat să fie publică. El se poate retrage în baie sau în bucătărie, făcând o pauză pentru a aplica ciocăniturile în cazul în care pofta sa se intensifică.

Efectul de calmare pe care îl are EFT îi poate ajuta de asemenea pe dependenţii aflaţi în recuperare să nu mai facă obsesii legate de substanţa pe care doresc să o consume. În loc să dea curs viciului lor, ei pot face o şedinţă de EFT, lucrând cu senzaţiile pe care le simt şi reconectându-se cu puterea lor interioară. „Noi deţinem toate răspunsurile de care avem nevoie în noi înşine, spune David. Tot ce trebuie să facem este să le accesăm."

Performanţele sportive: Instrumentul secret pe care îl folosesc sportivii profesionişti

Sportivii profesionişti care participă la cele mai înalte competiţii la nivel mondial aplică EFT nu doar pentru a-şi îmbunătăţi performanţele sportive, ci şi pentru a-şi schimba viaţa. Din această categorie fac parte membrii unei echipe de baseball care a câştigat Campionatul Mondial în ultimi zece ani. (Nu pot spune mai multe, căci nu doresc să încalc contractul de confidenţialitate pe care îl am cu aceşti sportivi). Există de asemenea jucători de golf de talie internaţională care aplică EFT pentru a-şi calma nervii şi pentru a-şi linişti

mâinile. Cunosc jucători de fotbal american din campionatul NFL care au aplicat EFT pentru a se recupera în urma unei accidentări şi care au revenit pe terenul de joc mult mai rapid decât ar fi crezut antrenorii sau colegii lor.

Pe scurt, sportivii aplică EFT cu rezultate excelente. De ce nu vorbesc ei despre acest lucru? Din motive evidente. Pe de o parte, sportul profesionist este atât de competitiv încât un avantaj oricât de mic poate conduce la victorie. Avantajele pe care le oferă EFT unui jucător sau unei echipe pot valora milioane de dolari, ca să nu mai vorbim de faimă şi de prestigiu. În aceste condiţii, nu este de mirare că cei care dispun de aceste avantaje refuză să le împărtăşească cu competitorii lor!

Pe de altă parte, terapia prin ciocănituri pare ciudată atunci când este privită din exterior de către cineva care nu ştie despre ce este vorba. Ea presupune adeseori rezolvarea unor probleme emoţionale pe care sportivii macho nu doresc să admită că le au. Atunci când Alex Rodriguez, starul echipei New York Yankees, s-a programat la un terapeut, mass-media şi publicul l-au luat peste picior. Îţi poţi imagina cum ar reacţiona presa dacă nu sportiv de talie internaţională ar anunţa că practică EFT?

Deşi înţeleg perfect de ce sunt reticenţi sportivii în a anunţa că practică EFT, acest lucru mă umple de frustrare. Publicul are foarte mult respect şi foarte multă admiraţie pentru sportivi, iar dacă ar şti că aceştia aplică această tehnică aparent stranie, foarte mulţi oameni ar fi dispuşi să o încerce la rândul lor! Celebrităţile şi sportivii ar putea populariza peste noapte această metodă, schimbând în bine milioane de vieţi, şi chiar lumea în ansamblul ei, aşa cum vom vedea în capitolul 13.

Reîntoarcerea pe teren

În baseball, fiecare greşeală şi fiecare pas eronat sunt identificate şi analizate. Este suficientă o zi proastă pentru a intra în cartea recordurilor[9].

În aceste condiţii, nu este de mirare că jucătorii din liga principală se confruntă cu foarte multă anxietate. Experta EFT Stacey Vornbrock lucrează cu sportivi profesionişti care practică acest joc, folosind ciocăniturile pentru a le îmbunătăţi performanţele.

Unul din jucătorii profesionişti cu care a lucrat Stacey a devenit la un moment dat atât de copleşit de anxietate încât şi-a creat un întreg set de ritualuri specifice pe care trebuia să le realizeze într-o ordine precisă înaintea fiecărui joc, în speranţa că acestea vor funcţiona ca o formulă magică pentru calmarea nervilor săi. Din păcate, acest lucru îl făcea să intre ultimul pe terenul de joc, iar drama este că anxietatea sa a continuat să crească, nemaiputând fi redusă prin executarea ritualurilor şi afectându-i performanţele sportive.

El a apelat la Stacey, iar cei doi au aplicat împreună EFT asupra cauzelor profunde ale anxietăţii sportivului legate de performanţă. În scurt timp, el s-a relaxat şi a renunţat definitiv la ritualurile sale, deşi fusese obsedat ani la rând de ele. În acest fel, a ajuns să intre printre primii pe terenul de joc.

Progresul făcut a fost în sine un pas important, dar a fost nevoie de noi şi noi şedinţe de EFT pentru a-i aduce performanţa sportivă acolo unde îşi dorea el. După ce a lucrat cu angoasa sa emoţională, el a trebuit să îşi rezolve problema accidentărilor din trecut, un alt obstacol comun în calea performanţelor sportive de excepţie.

[9] Acest sport se bazează pe „numere", adică pe calcularea a tot felul de medii statistice greu de înţeles pentru un diletant. (n. tr.)

Exista îndeosebi o accidentare care îl împiedica să își realizeze potențialul maxim, restricționându-i gama mișcărilor, agilitatea și încrederea în sine. Stacey l-a condus de-a lungul mai multor runde de ciocănituri, aplicând protocoalele pentru recuperarea în urma accidentărilor ca să elimine energia emoțională stocată în mușchii sportivului în urma acelei răniri. Și a funcționat! Corpul sportivului a revenit la forma sa de dinainte de accidentare, iar el și-a reînceput jocul incisiv. Numerele performanței sale s-au îmbunătățit peste noapte, dinamizându-i și mai puternic încrederea în sine, energia și motivația de a juca la potențialul său maxim.

Recuperarea în urma accidentărilor din trecut

Stacey a asistat de multe ori la efectele devastatoare pe care le au accidentările din trecut asupra sportivilor, în condițiile în care toată lumea se așteaptă ca ei să fie într-o formă maximă zi și noapte. Jucătorul nostru profesionist de golf suferise o agresiune fizică brutală cu ani în urmă, iar acum a apelat la ea pentru a descoperi noi modalități de a-și îmbunătăți jocul. Ascultându-i povestea, Stacey și-a dat rapid seama că lovitura pe care a încasat-o cu ani în urmă era încă localizată în corpul său. Bărbatul era un sportiv înnăscut, dar de la lovitură nu mai avusese niciodată încredere că trupul său îl va asculta necondiționat, făcând tot ce i-ar fi cerut.

Cei doi au aplicat ciocăniturile pentru eliminarea evenimentului din trecut și pentru reconectarea bărbatului cu capacitățile sale sportive înnăscute. Nu a trecut mult și acesta a eliminat energia emoțională negativă din corpul său, fapt care i-a permis să dea lovituri de mare forță, pe care știuse întotdeauna instinctiv că le poate executa. În acest fel jocul său s-a îmbunătățit, iar noua sa libertate emoțională

i-a permis accesul la o energie care l-a ajutat să urmeze noi oportunități în cariera și în viața sa.

Sportivii profesioniști reprezintă un exemplu extrem de anxietate legată de performanță. Indiferent dacă suferi de o anxietate legată de meciul de tenis care te așteaptă sau de un ușor disconfort din cauza unei răni vechi la genunchi, poți fi absolut convins că ceea ce funcționează în cazul profesioniștilor poate fi la fel de eficient și în cazul tău, chiar dacă nu ești decât un sportiv de ocazie. Chiar dacă terapia prin ciocănituri nu poate înlocui pregătirea de specialitate (antrenamentul), ea poate avea efecte pozitive uimitor de puternice asupra minții și corpului tău, ajutându-l pe acesta din urmă să se vindece și eliberându-te de emoțiile care te împiedică să îți manifești la maxim potențialul.

Spre deosebire de terapiile convenționale, cea prin ciocănituri îi poate ajuta pe sportivii aflați pe orice nivel de competiție să se reconecteze cu corpul lor. Sportivii care lucrează cu antrenori de la care învață foarte multe lecții pot intra într-o stare de blocaj, spune Stacey.

„Cu cât se conectează mai mult la emisfera lor stângă, cu atât mai prost joacă, întrucât nu pot procesa toate informațiile pe care le-au achiziționat."

EFT te poate ajuta să te folosești de *subconștientul* tău pentru a-ți îmbunătăți performanțele prin liniștirea zgomotului mental care tinde să te blocheze. În loc să te *gândești* în mod conștient la o balansare mai corectă înainte de o lovitură de golf, tu îți poți lăsa creierul să absoarbă informațiile, îi poți acorda corpului tău timpul necesar pentru a practica mișcarea și te poți folosi de EFT pentru a te elibera de anxietate, acordându-i astfel corpului tău șansa de a încorpora aceste instrucțiuni fără acest obstacol emoțional inutil. Este ca și cum le-ai comanda tuturor mușchilor din corpul tău să dea o lovitură perfectă de baseball sau de golf. Mintea

conștientă nu poate face acest lucru, așa cum am arătat atunci când am vorbit despre conceptul de „minte-corp" în cadrul capitolului 6. Cea care furnizează instrucțiunile necesare este mintea subconștientă, iar corpul respectă întocmai aceste instrucțiuni. În cazul sportivilor de nivel înalt, un instrument care integrează ansamblul „corp-minte" și care le ajută corpul să *simtă* cum își poate îmbunătăți performanțele sportive poate reprezenta un avantaj considerabil.

Lucrul cu copiii și cu adolescenții

EFT s-a dovedit a fi fantastic de eficient în lucrul cu copiii de toate vârstele, de la bebeluși la adolescenți. În funcție de vârstă, abordarea poate fi diferită. De aceea, dacă îți ghidezi propriul copil sau orice persoană de vârstă tânără de-a lungul unei ședințe de ciocănituri, iată câteva sfaturi.

Ca adult, tu trebuie să intri în lumea *sa*. Tentația noastră naturală este de a-i aduce pe copii în lumea noastră de adulți, dar cu cât folosim într-o mai mare măsură limbajul *lor* și cu cât încercăm mai mult să intrăm în realitatea *lor*, cu atât mai bine. De aceea, dacă aplici EFT asupra anxietății copilului tău adolescent în legătură cu un test sau un examen apropiat, amintește-ți că principala sa preocupare ar putea să nu fie efectele testului sau examenului asupra perspectivelor sale de a intra la facultate, ci mai degrabă asupra felului în care va fi privit de prieteni și / sau profesori. Anxietatea legată de lipsa de popularitate sau de a nu fi „ratatul clasei" poate fi foarte importantă pentru un adolescent. De aceea, lucrează cu motivele de anxietate ale copilului tău, nu cu alte tale (legate de sabotarea educației sale superioare din cauza unei note mici).

Unul din marile avantaje ale EFT este că această tehnică nu trebuie abordată neapărat cu seriozitate. Poți la fel de

bine să elimini temerile, anxietatea și celelalte emoții negative prin folosirea umorului și a spiritului ludic. Acest lucru este valabil inclusiv în cazul adulților, dar este cu atât mai important în cazul copiilor. Spre exemplu, poți pretinde că ești o maimuță și poți scoate sunete ciudate la fiecare punct de acupunctură nou. Important este ca cel mic să se simtă în siguranță și angrenat în ceea ce faci.

Dacă aplici EFT asupra unui copil este posibil să fii nevoit să încalci anumite reguli. Nu-ți face însă probleme. Îndeosebi în cazul copiilor mici ritualul EFT trebuie modificat; de pildă, trebuie să sari peste afirmația de pornire (cea în care ciocănești punctul loviturii de karate). Lasă-te dus de val și vezi ce se întâmplă. Dacă lucrezi cu un bebeluș care nu poate aplica singur ciocăniturile, o poți face tu în locul lui, aplicându-i lovituri foarte blânde și ușoare.

Preadolescenții, adolescenții și chiar copiii mai mici se focalizează adeseori asupra extremelor. Totul este fie perfect pentru ei, fie un dezastru absolut. Lasă-i întotdeauna să își exprime emoțiile în propria lor manieră și aplică ciocăniturile asupra acestor scenarii extreme. Evită raționalizarea personală, căci riști să îi faci să se simtă neînțeleși și necooperanți.

Liniștirea temerilor

Poziția favorită a lui Sam în sportul său preferat a devenit peste noapte cel mai mare coșmar al lui. La vârsta de nouă ani, el era gata să renunțe la poziția sa de aruncător-vedetă al echipei sale de softball[10].

Fără niciun semn prevestitor, Sam a devenit foarte speriat de perspectiva aruncării mingii, făcându-și griji că în

[10] Variantă de baseball jucată cu o minge mai mare și pe un teren mai mic. (n. tr.)

urma lovirii mingii cu bâta ar fi putut fi lovit, şi-ar fi putut rupe piciorul sau ar fi putut chiar să moară. Anxietatea sa a devenit atât de acută încât nimeni nu-l mai putea convinge să arunce mingea.

Neştiind ce să mai facă, mama lui Sam l-a dus la Brad Yates, un practicant EFT foarte cunoscut. Acesta a început să discute cu Sam despre ce simţea el atunci când arunca mingea de softball. El i-a prezentat apoi procedura EFT, având grijă să folosească cuvinte simple şi uşor de înţeles, de gen: „Ascultă, o să facem o «chestie». În corpul tău există o energie care te face să te simţi neconfortabil şi dacă apeşi pe anumite puncte îţi poţi calma foarte mult corpul. Acest lucru te va ajuta să scapi de acea senzaţie neconfortabilă, respectiv de teamă."

Uşor timid la început, băiatul a fost de acord să facă ce îi arăta terapeutul. Cei doi au lucrat împreună aproximativ o oră. În final, Brad i-a spus lui Sam să îşi închidă ochii, să îşi imagineze că aruncă mingea într-un meci de softball şi să îi descrie ce simte.

– De-abia aştept, i-a răspuns Sam zâmbind cu gura până la urechi.

Într-adevăr, la următorul meci el a aruncat fără probleme mingea şi s-a distrat de minune.

Calmarea angoasei preadolescentine

Ar fi trebuit să fie primul an de şcoală gimnazială pentru Emily.

Problema era că aceasta acumulase o anxietate socială atât de mare încât începuse să refuze să mai meargă la şcoală. În plus, avea probleme cu somnul.

Într-o seară, părinţii i-au citit lui Emily cartea despre EFT pentru copii a lui Brad Yates: *Dorinţa vrăjitorului*. Spre

surpriza unanimă a părinţilor, în acea seară Emily a adormit imediat şi s-a odihnit foarte bine peste noapte. De aceea, părinţii ei au dus-o imediat la Brad, în speranţa că acesta o va ajuta să scape de anxietate cu ajutorul EFT.

La început Emily a opus rezistenţă în faţa ideii de a aplica ciocăniturile, dar în cele din urmă ea l-a lăsat pe Brad să o ghideze de-a lungul mai multor runde. Observând o îmbunătăţire a nivelului ei de anxietate, Brad s-a decis să verifice personal rezultatele obţinute ducând-o chiar el la şcoală.

Când s-au apropiat de clădirea şcolii, Emily a refuzat să se dea jos din maşină. Cei doi au continuat imediat rundele de ciocănituri. În scurt timp, Brad a întrebat-o cum se simte la gândul de a se duce la şcoală, iar fetiţa i-a răspuns:

– Nu mă deranjează.

După acea şedinţă unică, Emily s-a întors la şcoală, iar la ora actuală are permisiunea profesorilor să iasă de la oră şi să aplice ciocăniturile ori de câte ori simte că nivelul anxietăţii sale este pe punctul de a creşte din nou.

Când Brad mi-a relatat această poveste, am început să râd, căci mi-a atins o coardă personală. Familia mea încă mai povesteşte de perioada în care am refuzat să mă duc la şcoală. Eram în clasa a doua şi tocmai ne mutaserăm în Statele Unite din ţara mea natală, Argentina. Într-o zi, mătuşa mea Nellie m-a dus la şcoală. După ce s-a dat jos din maşină şi a trântit portiera, am profitat de moment pentru a bloca toate uşile şi pentru a rămâne în maşină! La acea vreme nu existau încă telecomenzi, aşa că mi-a fost uşor să menţin butonul blocat şi să nu îi permit mătuşii mele să deschidă uşa.

În cele din urmă am ieşit din maşină şi m-am dus la şcoală, dar nu eram deloc fericit! Bine mi-ar fi prins dacă aş fi ştiut atunci ceva despre EFT şi dacă aş fi lucrat pentru reducerea anxietăţii, fricii şi stresului general provocat de acea schimbare deloc minoră din viaţa mea.

Oferirea unei supape emoționale adolescenților

Maggie, o clientă personală, mi-a relatat o poveste frumoasă despre folosirea EFT asupra fiicei sale de 16 ani. Îndeosebi unul din elemente m-a făcut să sar în sus de entuziasm. Maggie mi-a spus că fiica ei a venit la ea și i-a cerut ajutorul în legătură cu niște probleme pe care le avea la școală. Fata știa despre terapia prin ciocănituri, iar cele două folosiseră și înainte tehnica, cu rezultate foarte bune. Deși Maggie se înțelegea foarte bine cu fiica sa, aceasta era adolescentă și nu se simțea confortabil să îi împărtășească mamei sale chiar toate detaliile dificultăților cu care se confrunta. Orice om care își mai amintește de anii adolescenței își poate da seama de ce.

Într-un mod genial, Maggie i-a spus fiicei sale că dacă era ceva despre care nu dorea să vorbească cu ea, îi putea da evenimentului respectiv un titlu, la fel ca în cazul unui film, sau îi putea împărtăși emoția pe care o simțea fără a intra în detalii. Și eu aplic deseori această metodă cu clienții mei atunci când remarc că aceștia ezită în a-mi împărtăși anumite detalii particulare legate de o anumită situație, fie din rușine, fie din cauza rolului pe care l-au jucat în aceasta. Nu m-am gândit însă niciodată cât de eficientă ar putea fi această tehnică atunci când lucrezi cu un adolescent. Un părinte își poate ajuta astfel copilul, lucrând cu el, îl poate încuraja și îi poate ușura povara emoțională fără a-l presa pentru a afla toate detaliile.

Așa cum știe orice părinte, această realizare nu este de colo! După ce au lucrat o vreme asupra problemei, fiica lui Maggie a început să se simtă mai confortabil și a sfârșit prin a-i împărtăși mamei sale despre ce era vorba. Prin renunțarea la dorința de a afla toate detaliile, Maggie i-a oferit fiicei sale spațiul de care avea nevoie pentru a lucra cu problema care o frământa.

Terapia prin ciocănituri prin folosirea unui surogat și aplicarea ei pentru bebeluși, animale de casă etc.

Recent a crescut foarte mult interesul față de „terapia prin ciocănituri prin folosirea unui surogat", care presupune aplicarea ciocăniturilor asupra propriului corp în numele altei persoane sau ființe. Această metodă are numeroase beneficii, inclusiv acela că permite folosirea tehnicii EFT asupra bebelușilor, animalelor de casă și altor categorii de persoane care nu pot aplica singure această metodă. S-a dovedit că toate aceste grupuri (și multe altele) răspund foarte bine la terapia prin ciocănituri prin folosirea unui surogat.

Înainte de a aplica însă terapia-surogat, este foarte important să îți verifici propriile motivații referitoare la aplicarea terapiei pentru altcineva și emoțiile asociate cu ele. Este infinit mai ușor să decizi ce „nu este în regulă" cu o altă persoană decât să îți analizezi propriul comportament. Adeseori, comportamentul unei alte persoane ni se *pare* problematic deoarece ne face să simțim emoții neplăcute precum teama, mânia sau gelozia.

Spre exemplu, aplicarea terapiei prin surogat pentru un copil de vârstă mică pentru „a o asculta întotdeauna pe mama" nu va avea efecte dacă o practici deoarece comportamentul copilului tău te sperie. În acest caz, trebuie să lucrezi mai întâi cu propria ta teamă și cu motivele pentru care comportamentul normal al copilului tău te face să îți imaginezi cele mai rele scenarii legate de el. EFT nu este un instrument pentru a-i face pe ceilalți să se comporte așa cum dorești tu, ci unul de purificare a energiei emoționale. De aceea, dacă aplici terapia-surogat, ai grijă să te afli într-o stare emoțională cât mai pură cu putință. Dacă bănuiești că nu este cazul, aplică terapia pe tine însuți, pornind de la

fraza: *„Chiar dacă încerc să schimb această persoană și să o transform așa cum îmi doresc...”!*

Una din cele mai populare casete audio pe care le-am comercializat în anii din urmă este o meditație ghidată pentru practicarea terapiei-surogat creată de sora mea, Jessica. Relatările pe care ni le-au împărtășit cei care au practicat meditația de pe această casetă audio au fost absolut uimitoare. Dacă dorești, poți asculta gratuit meditația pe site-ul www.thetappingsolution.com/surrogate.

Îmbunătățirea vederii

Am auzit cu toții și știm din experiență că vederea se deteriorează odată cu vârsta. Acest lucru pare să fie un adevăr imuabil.

Și totuși, dacă afirmația de mai sus nu este adevărată decât *uneori?* Dacă înrăutățirea vederii ar fi conectată în vreun fel cu *emoțiile?*

După ce a auzit de la clienți că aceștia și-au îmbunătățit vederea prin aplicarea terapiei prin ciocănituri, Carol Look a făcut un experiment pentru a explora această chestiune. Ea a ghidat 120 de voluntari de-a lungul a opt săptămâni de exerciții EFT zilnice. În fiecare săptămână, voluntarii s-au focalizat asupra unei emoții diferite: într-una au insistat asupra eliminării mâniei din sistemul lor, în alta asupra fricii și așa mai departe. Prin această metodă, Carol i-a ajutat pe voluntari să își vadă mai clar viața. La sfârșitul acestui protocol, aproximativ 40% dintre participanții la studiu au raportat o îmbunătățire considerabilă a vederii lor din mai multe puncte de vedere, printre care perceperea strălucirii, a culorilor, oboseala ochilor, vederea de aproape și vederea la distanță. Participanții i-au spus că cele mai mari îmbunătățiri s-au produs după eliminarea mâniei, urmată de eliminarea anxietății.

Rezultatele complete ale studiului și informații suplimentare referitoare la programul lui Carol pot fi găsite pe site-ul www.thetappingsolution.com/eyesight.

Controlul alergiilor

Unii numesc alergiile o „fobie a sistemului imunitar”. Dat fiind că terapia prin ciocănituri dă rezultate excelente atunci când este aplicată împotriva temerilor și fobiilor, nu este deloc surprinzător că ea conduce la îmbunătățiri dramatice în cazul mai multor categorii de alergii, de la grâu la substanțele chimice, polen și multe altele. Protocolul cel mai comun constă în aplicarea ciocăniturilor cu substanța alergenică în față. Focalizează-te apoi asupra reacției sistemului tău imunitar în fața acestei substanțe, îndeosebi asupra emoțiilor asociate cu substanța sau cu alergia în general, precum și a celorlalte elemente care ies la lumină.

Sandi Radomski a obținut un mare succes ajutându-i pe suferinzii de alergii prin aplicarea terapiei prin ciocănituri și a altor instrumente inovatoare. Poți afla mai multe despre munca ei pe site-ul: www.thetappingsolution.com/allergies.

Amplificarea creativității și îmbunătățirea performanțelor

Am văzut deja cum poate alina EFT anxietatea legată de performanța sportivă, dar acesta a fost doar începutul. Terapia prin ciocănituri este la fel de eficientă și în cazul altor emoții asociate cu performanța, cum ar fi cele asociate cu o execuție muzicală sau a unui dans, cu blocajul pe care îl manifestă din când în când scriitorii, cu vorbitul în public, cu întâlnirile de afaceri și cu îndeplinirea obiectivelor de vânzare... iar lista ar putea continua la infinit! Prin eliminarea

emoțiilor negative asociate cu blocajul creator și cu performanța, terapia prin ciocănituri îți oferă un acces direct la talentele tale naturale. Odată descătușate aceste talente, fără interferența vechilor temeri și griji, vei fi uimit să constați cât de bine poți scrie, juca, dansa, crea, cânta, vorbi, vinde sau manifesta orice alt talent cu care te-ai născut! Cu alte cuvinte, vei putea „performa" la potențialul tău maxim mai des, mai ușor și distrându-te într-o mai mare măsură.

Exercițiu: Găsește ceva amuzant de eliminat

Până acum am vorbit despre foarte multe subiecte în această carte, care de care mai serioase: de la relații la bani, alimente sau eliminarea stresului. De aceea, îți propun acum să facem ceva amuzant pentru a ne mai relaxa! Terapia prin ciocănituri te poate ajuta să faci multe schimbări pozitive, inclusiv să depășești diferite obstacole ciudate sau neobișnuite care au făcut – poate – parte integrantă din viața ta ani la rând.

Spre exemplu, o femeie pe care am cunoscut-o a fost incapabilă să ia suplimente alimentare sau „super-alimente" verzi timp de 20 de ani. Deși știa că acestea ar fi benefice pentru sănătatea ei, ea a avut un blocaj legat de ele. Era suficient să deschidă o sticluță cu suplimente pentru a simți o stare puternică de greață. Mai departe de atât nu putea merge niciodată.

Când am început să lucrez cu ea, m-am decis să insist timp de câteva minute direct asupra aversiunii sale, pentru a vedea dacă o pot elimina. Am început prin a deschide un borcan cu o pulbere verde (iarbă de orz sau de grâu)

pe care îl avea în bucătărie. Ca de obicei, femeia a avut un blocaj, luptându-se cu greața. Mi-a explicat apoi că în copilărie a fost obligată de tatăl ei să ia tot felul de vitamine și de minerale, deși acestea îi făceau scârbă. Chiar și acum, ca adult, ea nu-și putea depăși această reacție.

Am început să aplicăm împreună ciocăniturile, folosindu-ne de amintirile ei și rostind fraze de gen: *„Chiar dacă tata mă forța să iau vitamine... Chiar dacă am detestat acest lucru...."* După doar câteva runde de ciocănituri, femeia a putut bea fără probleme pulberea verde! Acesta a fost unul din numeroasele „miracole produse într-un minut" la care am asistat!

Așadar, gândește-te puțin la viața și la micile tale rutine, aversiuni sau tipare pe care ai dori să le depășești. Întreabă-te cum au început ele. A existat vreun factor emoțional care le-a declanșat; vreo amintire sau vreo asociere care să explice cum au apărut respectiva rutină, aversiune sau respectivul tipar? Indiferent ce elemente descoperi, aplică ciocăniturile asupra lor. Vei fi uimit câte probleme minore vei putea elimina din viața ta cu ajutorul ciocăniturilor!

CAPITOLUL 13



O NOUĂ VIZIUNE ASUPRA UMANITĂȚII

Nu te îndoi niciodată de faptul că un mic grup de cetățeni responsabili și angajați pot schimba întreaga lume. De fapt, acesta a fost singurul mecanism prin care s-a schimbat vreodată lumea.

MARGARET MEAD

După ce ți-am explicat ce impact poate avea EFT asupra vieții tale, doresc să-ți vorbesc puțin despre munca uimitoare pe care o fac diferiți oameni din întreaga lume. Adevărul este că terapia prin ciocănituri este folosită cu mare succes pentru cele mai variate probleme de către oamenii din întreaga lume, îndeosebi de către cei care au suferit traume. Deși nu îmi propun să te obosesc cu o discuție despre pacea mondială, doresc să insist asupra faptului că terapia prin ciocănituri s-a dovedit extrem de eficientă pentru vindecarea unor populații care nu au răspuns bine la nicio altă terapie convențională. În plus, ea are un potențial remarcabil pentru

promovarea creşterii în economiile în curs de dezvoltare, pentru perfecţionarea sistemelor de sănătate suprasolicitate (inclusiv pentru reducerea costurilor!) şi pentru reintegrarea populaţiilor din societăţile divizate de război.

Aşa cum vei vedea în continuare, potenţialul EFT de îmbunătăţire a lumii în care trăim este practic nelimitat.

SSPT: O epidemie invizibilă?

Sindromul stresului post-traumatic sau SSPT este asociat frecvent cu veteranii de război. Realitatea tristă este însă că acest sindrom afectează toate categoriile de oameni din lume, inclusiv milioane de supravieţuitori ai dezastrelor naturale, ai războaielor, ai torturii, bolilor, violurilor şi aşa mai departe. Efectele devastatoare ale unei traume nu fac deosebire de rasă, vârstă sau sex. Simptomele pot fi la fel de acute în cazul unui copil care a supravieţuit unui tsunami ca şi în cazul unui soldat întors din Irak.

Institutul Naţional pentru Sănătate Mentală defineşte astfel SSPT: „o tulburare provocată de anxietate pe care unii oameni o dezvoltă după ce văd sau trăiesc un eveniment periculos."

Atunci când te simţi în pericol, este normal să te simţi speriat. Această teamă declanşează numeroase schimbări cvasi-instantanee în interiorul corpului, pregătindu-l astfel să se apere sau să evite pericolul. Aşa cum am discutat mai devreme, această reacţie de tip „luptă sau fugi" este sănătoasă, având menirea de a ne proteja de rău. În cazul persoanelor care suferă de SSPT, ea este însă modificată sau deteriorată. Aceste persoane continuă să se simtă stresate sau înspăimântate chiar dacă nu mai sunt în pericol.

Citind definiţia de mai sus, este uşor să ne dăm seama de ce a fost descris SSPT ca o epidemie globală „invizibilă".

În orice moment, nenumăraţi oameni din întreaga lume se luptă să se recupereze în urma traumelor, fiind incapabili să se simtă în siguranţă, deşi a trecut mult timp de când pericolul cu care s-au confruntat ei sau cei dragi a trecut. Din fericire, odată cu răspândirea SSPT, putem vorbi de o modalitate eficientă care îi poate ajuta pe suferinzii acestui sindrom să revină la o viaţă normală; să îşi calmeze temerile şi anxietatea; să îşi reducă durerile fizice; să îşi vindece depresia, insomnia, coşmarurile şi paranoia; să spere din nou în viitor şi să îşi restabilească funcţionalitatea şi capacitatea de a trăi o viaţă activă şi productivă.

Vindecarea rănilor produse de genocidul din Rwanda

Este suficient să vorbeşti cu Lori Leyden despre munca ei din Rwanda pentru a fi copleşit de puterea vindecătoare a EFT. Dacă o tehnică atât de simplă poate face minuni, promovând starea de sănătate pe toate nivelele imaginabile – fizic, emoţional, mental şi spiritual – într-o naţiune atât de îndepărtată şi de diferită din punct de vedere cultural cum este Rwanda, ne putem imagina cu uşurinţă ce schimbări profunde ar putea genera această terapie în restul lumii.

În anul 2007, Lori, o psihoterapeută cu doctorat şi o expertă în managementul stresului, a primit un telefon de la o editură care a întrebat-o dacă îi acorda permisiunea să îi traducă prima ei carte, *Manual de buzunar pentru managementul stresului,* în dialectul oficial din Rwanda, kinyarwanda.

Conştientă că genocidul din anul 1994 a condus la asasinarea a 800.000 de rwandezi în numai 100 de zile, Lori a acceptat cu entuziasm să se implice.

„Mi-a stat inima, îşi aminteşte ea. Ştiam că era un moment care îmi putea schimba pentru totdeauna viaţa, aşa

că am întrebat ce altceva puteam face pentru a fi de folos. Am fost invitată în Rwanda să lucrez pentru vindecarea traumelor copiilor orfani și a văduvelor care au supraviețuit genocidului."

În timpul primei sale călătorii în Rwanda din anul 2007, Lori a lucrat cu un grup de 100 de capi de familie orfani. Este vorba de tineri de 20 și ceva de ani care aveau între 6 și 10 ani în perioada genocidului și care au fost nevoiți să își îngrijească între 2 și 6 frați, deși nu aveau niciun mijloc de subzistență și nicio speranță de viitor.

În prima zi petrecută în mijlocul grupului, Lori i-a întrebat pe participanți ce răni doreau să își vindece. Lista a început cu vindecarea rănilor sufletești produse de viol, de lipsa de speranță în ceea ce privește viitorul, de sărăcie, de amintirea familiei măcelărite și de disperarea profundă de a fi un orfan care trebuia să aibă grijă de alți orfani.

Copleșită de munca ce o aștepta, Lori povestește: „Îmi amintesc că mi-am spus: «O, Doamne! Este oare EFT suficient de puternică pentru a vindeca astfel de traume intense?» Inima mi-a răspuns: «O să încerc – orice-ar fi»."

Ea a început într-adevăr să aplice un protocol de ciocănituri pentru prima solicitare: vindecarea de rana sufletească produsă de viol. După doar trei runde de ciocănituri, nivelul SUSD a scăzut de la 10 la 2, iar ușurarea celor prezenți a fost vizibilă și palpabilă. „Pentru prima dată, acești supraviețuitori tineri au experimentat o stare de pace și de siguranță în corpul și în mintea lor pe care nu au mai simțit-o niciodată până atunci", povestește ea.

Începând din anul 2008, Lori a făcut parte dintr-o echipă de voluntari care lucrează sistematic cu 500 de supraviețuitori orfani ai genocidului care sunt înscriși la un orfelinat rezidențial cu liceu dintr-o zonă îndepărtată situată pe culmea unui munte dintr-o regiune lovită din greu de genocid. Deși

munca lor în cadrul orfelinatului a avut mare succes, reducând intensitatea rănilor sufletești provocate de traume cu 90% într-un singur an, Lori și-a dat seama că simpla vindecare de traumă nu era de ajuns. După ce aveau să absolve liceul, acești tineri aveau să fie traumatizați din nou de lipsa perspectivelor de viitor, de incapacitatea de a urma o facultate, de a învăța o meserie sau de a începe o afacere care să îi scoată din ciclul sărăciei în care trăiau.

Lori mi-a explicat că s-a decis să lărgească orizontul muncii sale în Rwanda printr-un program intitulat „Proiectul LUMINA": „Povara cu care trăiesc aceste văduve și acești orfani traumatizați este incredibil de mare – asasinate, torturi, mutilări, SIDA, lipsa unui cămin, sărăcie... Se estimează că 90% din locuitorii Rwandei au asistat la brutalitatea genocidului, așa că practic întreaga țară trăiește cu un nivel mai mult sau mai puțin ridicat al sindromului stresului post-traumatic... Ori de câte ori mă întorc din Rwanda mă simt din ce în ce mai inspirată de acești tineri. Rezistența, compasiunea, angajamentul și capacitatea lor de a ierta îmi deschid inima și mă ajută să înțeleg că vindecarea lumii în care trăim *este* posibilă."

Așa se face că în mai 2011, cu ajutorul echipei de la *The Tapping Solution,* Lori a creat o nouă formă de ajutor umanitar bazată pe terapia prin ciocănituri. Este primul program internațional de acest fel care își propune să îi vindece pe tineri cu ajutorul propriei lor puteri interioare, iar rezultatele pe care le generează sunt deja uimitoare. „Aplicăm terapia prin ciocănituri ca bază pentru toate elementele din programul nostru, de la vindecarea fizică și emoțională la rezolvarea problemelor, stimularea creativității, creșterea productivității, amplificarea puterii de concentrare, rezolvarea conflictelor, construirea de echipe și creșterea psihologică și spirituală personală", spune Lori.

Proiectul LUMINA folosește un model de tip „antrenează instructori", creând astfel ambasadori care îi pot învăța terapia prin ciocănituri pe mii de alți membri din comunitatea lor.

Mattieu, Yvette, Desire și Fidel sunt patru dintre primii ambasadori ai Proiectului LUMINA care și-au transformat disperarea și durerea personală în iubire, compasiune și bucurie, calități pe care le-au transmis apoi altora. Pe lângă predarea terapiei prin ciocănituri celorlalți membri ai comunității lor, mulți dintre ei au fost aleși ca lideri în poziții ale administrației locale. La ora actuală – lucru la fel de important – ei încearcă să iasă din sărăcie prin dezvoltarea unor afaceri microfinanțate.

Deși Lori știe nenumărate povești impresionante legate de vindecarea produsă de EFT, prima ambasadoare care îi vine în minte atunci când se gândește la Proiectul LUMINA este Chantal. În vârstă de opt ani la vremea genocidului, Chantal a asistat la asasinarea întregii sale familii. A primit ea însăși o lovitură cu mașeta care aproape că i-a retezat capul, după care s-a trezit din inconștiență într-un morman de cadavre, chiar lângă unchiul ei. S-a târât în pădurea din apropiere, de unde a asistat la asasinarea tuturor persoanelor pe care le cunoștea, inclusiv a membrilor propriei sale familii rămași în viață.

După acea zi, Chantal a trăit pe străzi sau cu străini care au profitat de ea, în timp ce continua să sufere de dureri atroce din cauza rănilor sale emoționale și fizice. Lista simptomelor stresului post-traumatic pe care le-a experimentat a fost practic completă: „Anxietate, teamă de viitor, lipsă de speranță, depresie, atacuri de anxietate, insomnie, durere – și aș putea continua la infinit", povestește Lori.

Când Lori a cunoscut-o pe Chantal în anul 2009, aceasta era din nou fără adăpost. Ea se strecura în fiecare noapte

într-un șantier de construcții și dormea într-un mic bârlog pe care și-l amenajase. În acel moment Lori nu a putut face mare lucru pentru ea, dar doi ani mai târziu, când a fost lansat Proiectul LUMINA, ea și-a dat seama că Chantal ar fi o candidată perfectă pentru postul de ambasadoare. În mod miraculos, Lori a găsit-o și a convins-o să intre în primul program de instruire din cadrul Proiectului LUMINA. La numai câteva zile după ce a învățat să aplice terapia prin ciocănituri, perspectiva lui Chantal asupra lumii s-a schimbat: A căpătat suficiente speranțe pentru a-și da seama că și-ar putea schimba viața. Durerile fizice i s-au redus considerabil, iar simptomele emoționale i s-au diminuat cu aproximativ 36% în prima săptămână", spune Lori.

Astăzi, Chantal are 26 de ani și „ne inspiră pe toți, continuă Lori. În urma Programului LUMINA, ea și-a deschis o băcănie în satul ei, în care clienții de toate vârstele vin nu numai să cumpere pâine și zahăr, ci și să îi asculte sfaturile pline de înțelepciune și să învețe terapia prin ciocănituri." Peste toate, a fost propusă de Bătrânii din satul ei pentru Comitetul Național al Femeilor.

Ascultarea poveștilor lui Lori m-a convins mai mult ca oricând de eficacitatea cu care ar putea vindeca această lume EFT, indiferent de provocările cu care se confruntă oamenii. Dacă Chantal și-a putut vindeca rănile îngrozitoare, de ce nu ar putea face același lucru orice alt om de pe Pământ?

Dat fiind succesul remarcabil pe care l-a repurtat, Lori caută la ora actuală finanțare pentru lărgirea Proiectului LUMINA. „Am primit semne de interes din partea Kenyei, Indiei și Africii Sud, spune ea. Sper ca prin intermediul Proiectului LUMINA să oferim o mai mare legitimitate terapiei prin ciocănituri și să susținem mișcarea ce își propune să transmită această modalitate vindecătoare de excepție celor care au cea mai mare nevoie de ea, astfel

încât următoarea generație de tineri din întreaga lume să se poată vindeca, să poată munci și să ne conducă pe toți către un viitor mai bun."

Pentru a afla informații suplimentare, vizitează site-ul ProjectLightRwanda.com.

Dărâmarea barierelor globale

Privind retrospectiv discuțiile pe care le-am avut cu Lori, nu pot să nu fiu uimit de rezultatele Proiectului LUMINA în Rwanda și de munca pe care o desfășoară cei care lucrează pentru el. Lori consideră terapia prin ciocănituri o punte de legătură către alte practici vindecătoare, cum ar fi meditația, rugăciunea, muzica și alte terapii energetice. Am discutat cu ea de ce îi ajută atât de eficient ciocăniturile pe oameni să se deschidă către meditație și rugăciune, pe un nivel mai profund. Această flexibilitate este doar unul din numeroasele motive pentru care terapia prin ciocănituri operează atât de eficient în diferite părți ale lumii. Ea poate fi practicată fără probleme indiferent de cultură, sistemul de convingeri, religie și alte ritualuri sau practici.

Un exemplu de integrare culturală și religioasă a EFT este Centrul pentru Tratarea Traumelor (ITCC) din Safed, Israel. Nimic nu poate fi mai diferit din punct de vedere cultural și generațional decât acest centru față de experiența din Rwanda. Deschis în anul 2006, după ce nordul Israelului a fost supus unui număr mai mare de 500 de bombardamente cu rachete lansate de teroriști, centrul le predă EFT locuitorilor din Safed care au suferit de o gamă largă de simptome SSPT, de la insomnie la atacuri de panică sau teama intensă de zgomote puternice. Succesul centrului în folosirea terapiei prin ciocănituri asupra rezidenților localnici a fost recunoscut chiar de primarul orașului Safed.

Recuperarea în urma unui dezastru natural devastator

Când cutremurul Pangandaran a lovit Indonezia în anul 2006, Tedi era un băiețel de șapte ani care alerga, râdea și se juca cu prietenii pe plajă. Când solul a început să se cutremure sub tălpile lor, cei doi băieți și o oaie din apropiere s-au refugiat în prima casă care le-a ieșit în cale. Câteva minute mai târziu casa și ocupanții ai au fost luate pe sus de tsunami-ul provocat de cutremur și a fost transportată în junglă. Peste alte câteva ore, când nivelul apelor a scăzut în sfârșit, Tedi s-a trezit blocat în casa avariată. Prietenul său și oaia muriseră. Au trecut două zile până când Tedi a fost salvat. Copilul era epuizat din punct de vedere fizic și devastat din punct de vedere emoțional și mental.

Neputând să doarmă și udându-și mereu patul, Tedi a rămas cu un sindrom al stresului post-traumatic care îi sabota viața aflată abia la început. Hotărât să readucă la lumină spiritul băiatului, Deepak Mostert, fondatorul TREST Aid (Tehnici pentru Ușurarea Traumelor și Sprijin Emoțional), l-a învățat pe Tedi să aplice EFT. După o singură ședință, simptomele post-traumatice ale lui Tedi au dispărut. După câțiva ani și foarte multe ședințe de terapie prin ciocănituri, Tedi a redevenit băiatul curajos și puternic care era odată. El are capacități evidente de lider și nu ratează niciuna din ședințele de EFT pe care le organizează Deepak în orașul său natal.

Din perspectiva lui Deepak, a cărui organizație, TREST Aid, i-a ajutat pe supraviețuitorii din zonele lovite de sinistru să își vindece SSPT, progresul lui Tedi nu este decât o dovadă în plus a faptului că terapia prin ciocănituri reprezintă cel mai rapid și mai eficient tratament posibil pentru supraviețuitorii diferitelor traume.

Fost polițist și psihoterapeut licențiat, Deepak și-a propus să ajute victimele tinere lovite de traume. Interesul său față de traume a apărut după ce a suferit el însuși de SSPT după ce a fost blocat într-o clădire care ardea, la vârsta de 12 ani, iar mai târziu într-o mașină care ardea, la vârsta de 31 de ani. De aceea, când cutremurul a lovit insula Java din Indonezia în anul 2006, omorând aproape 6.000 de oameni și lăsând alte 1,2 milioane fără adăpost, Deepak a sărit imediat în ajutorul unei organizații neguvernamentale locale (ONG) și a creat un program pentru copiii de vârstă școlară din această insulă. Erau copii ale căror corpuri au supraviețuit, dar ale căror spirite, minți și inimi păreau ireparabil mutilate.

Când a ajuns în prima zonă lovită de dezastru, Deepak s-a trezit în fața unei mulțimi de fețe tinere care îl priveau sumbru, părând incapabile să răspundă la consilierea tradițională, mult prea lentă pentru un grup atât de mare și pentru răni atât de profunde. Ferm hotărât să producă cel mai mare impact posibil, Deepak a început să experimenteze cu EFT. Cu ajutorul acestei tehnici, el a reușit să aline simptomele traumatice ale mai multor sute, iar apoi mii de victime tinere, în doar câteva ore sau zile. Lucrând cu grupuri de câte 100 de copii, Deepak i-a ajutat pe micuți să își redescopere puterea de a zâmbi și să scape de durerile de cap și de spate, de anxietatea acută, teamă, lipsă de speranță, neajutorare și durere sufletească.

După ce zvonurile referitoare la succesele uimitoare ale lui Deepak s-au răspândit, el și echipa sa au început să antreneze grupuri mai mari, formate din asistenți sociali guvernamentali, psihologi, studenți, organizații de tineret și profesori, care au continuat apoi să aplice EFT pentru a ajuta alte comunități afectate.

Deepak a înființat TREST Aid în timpul acelei prime vizite într-o zonă afectată de cutremurul din 2006. TREST

Aid este prima organizație de ajutor umanitar din lume care implementează terapii energetice precum EFT pentru managementul efectelor psihologice ale dezastrelor. Grație dedicației echipei organizației, el și colegii săi au antrenat 15.898 instructori de EFT. În timpul primului proiect din Java, membrii TREST Aid și instructorii pe care i-au antrenat au folosit terapia prin ciocănituri pentru a vindeca 377.214 elevi loviți de sindromul stresului post-traumatic în numai trei săptămâni.

Impactul programului TREST Aid „mi-a întrecut toate așteptările", recunoaște Deepak. Terapia prin ciocănituri vindecă simptomele corporale ce au cauze psihologice, fiind o resursă importantă și uluitor de eficientă pentru suferinzii de SSPT, explică el.

„Din punct de vedere psihologic, o traumă este un fel de vortex descendent." Acesta antrenează amintiri fizice cum ar fi mirosul fumului sau senzația apei care îți umple plămânii. Terapia prin ciocănituri îi ajută pe supraviețuitori să își acceseze simultan emoțiile și energia fizică; de aceea, ea îi poate elibera mult mai rapid de efectele traumei decât terapia prin vorbire. „Marea majoritate a supraviețuitorilor unei traume nu se simt în siguranță în corpul lor. De aceea, ei se deconectează de el. Atunci când învățăm să ne reconectăm cu corpul [prin EFT], noi ne centrăm practic în experiență. Este ca și cum am arunca o ancoră ce nu mai permite bărcii noastre să se scufunde în acel vârtej ce ne atrage în jos."

Încă de la început, TREST Aid a organizat programe de asistență în șapte zone afectate de dezastru, care au avut un impact asupra unui număr de peste un milion de supraviețuitori numai în Indonezia. Prin munca sa, Deepak a descoperit că faza de reconstrucție post-dezastru – care se petrece de regulă la luni sau chiar ani de la producerea propriu-zisă a dezastrului, când supraviețuitorii se întorc în satele lor și

încep să își reconstruiască viața – poate descătușa simptome SSPT la un nivel aproape epidemic. Pentru a alina stresul enorm al acestei perioade, TREST Aid revine frecvent în zonele afectate de dezastre și continuă să antreneze populația locală în practica EFT.

Acest antrenament a avut un succes fenomenal încă de la început. „Dintr-o mie de supraviețuitori care au trecut prin programul nostru de antrenament, spune Deepak, cel mult doi sau trei mai au nevoie de asistență post-traumă." O echipă formată din patru voluntari TREST Aid lucrează câte trei ore la o școală și acoperă trei școli pe zi, timp în care antrenează până la 1.200-1.500 de elevi și 60-120 de profesori. Dacă există suficiente resurse, aceste numere pot crește semnificativ, iar cei patru voluntari pot lucra cu nu mai puțin de 250.000 de supraviețuitori pe lună.

„Trauma reprezintă un blocaj major în evoluția umană", crede Deepak. Ferm hotărât să sporească impactul produs de organizația sa, el a creat un program de antrenament pe trei nivele pe care speră să îl implementeze în zonele lovite de dezastre de pe întregul glob. Scopul lui Deepak este să creeze un institut de pregătire pentru organizațiile guvernamentale și comunitare din întreaga lume, antrenând lucrători EFT specializați în lucrul cu traumele și în managementul dezastrelor naturale. Pentru informații suplimentare, îți recomand site-ul TRESTAid.com.

Vindecarea inimilor, minților, corpurilor... și economiilor

După ce l-am ascultat pe Deepak Mostert vorbind despre munca sa de recuperare în urma dezastrelor naturale din Indonezia, m-a izbit observația sa potrivit căreia cele mai acute simptome SSPT apar la luni sau chiar ani după producerea

evenimentului. În acest interval de timp, majoritatea programelor de asistență se încheie, iar membrii populației locale trebuie să părăsească taberele temporare de ajutorare și să se întoarcă în căminele lor pentru a-și relua viața „normală".

Nu este de mirare că în timpul acestei faze de recuperare oamenii sunt consumați de teamă, de anxietate, de durere și de alte simptome latente SSPT. Imaginează-ți cum ar fi dacă ar trebui să te întorci în casa ta după un război sau după un dezastru natural, reamintindu-ți în permanență de cei dragi pe care i-ai pierdut.

Oricât de impresionantă ar fi această situație la nivel personal, această fază a reconstrucției este critică inclusiv din punct de vedere economic, pe un nivel mai global. Adevărul este că recuperarea în urma dezastrelor naturale necesită investiții uriașe. Povara financiară a reconstruirii unor sate întregi și infrastructuri precum drumuri și rețele de utilități poate fi covârșitoare. Guvernanții nu pot suporta singuri această povară, având nevoie ca populația locală să se întoarcă la viața ei obișnuită, productivă. Cu cât ea se dovedește mai eficientă în această fază, cu atât mai rapid reîncepe să funcționeze economia locală, reducând astfel povara financiară guvernamentală.

Dacă oamenii care se întorc acasă sunt mutilați fizic și emoțional din cauza SSPT, ei nu sunt capabili să reînceapă să lucreze în agricultură, să își redeschidă magazinele, să înceapă să conducă din nou taxiuri, respectiv să facă tot ce este necesar pentru a se întreține și pentru a susține astfel economia locală.

Dacă ne gândim că o echipă formată din patru sau cinci voluntari TREST Aid poate ajunge într-o astfel de zonă și poate trata cu ajutorul EFT sute sau mii de suferinzi SSPT în 30 de zile, ne dăm seama ce rol critic poate juca EFT pentru refacerea economiei locale și pentru reconstruirea

societății. Fără sprijinul emoțional real al localnicilor, faza de reconstruire se poate transforma ușor într-un haos social, generând o criză profundă a unei economii deja foarte afectate. Prin recuperarea rapidă și durabilă asigurată de EFT, această fază a reconstrucției poate progresa accelerat. În acest fel, comunitatea locală o poate lua de la început și poate stimula comerțul de care are nevoie orice economie funcțională.

După cum spune Lori Leyden de la Proiectul LUMINA, fără vindecarea asigurată de EFT oamenii sunt incapabili să se reintegreze în societate, să se întoarcă la muncă, să își redeschidă afacerile, să meargă la școală și să ducă o viață normală și productivă. Prin vindecarea emoțională pe care o oferă terapia prin ciocănituri, oamenii devin uimitor de rezistenți, fiind capabili să depășească chiar și cele mai oribile evenimente catastrofice.

Proiectul Oaxaca: Accelerarea vindecării și îmbunătățirea calității vieții

Lucrul cu EFT al lui Deborah Miller inspiră și însuflețește. Practicantă EFT și specialistă cu doctorat în biologia celulară și moleculară, Deborah lucrează ca voluntar la secția de copii canceroși din cadrul Spitalului Aurelio Valdivieso din Oaxaca, Mexic. Cunoscută sub numele de Proiectul Oaxaca, munca lui Deborah ajută zeci de pacienți foarte tineri bolnavi de cancer – inclusiv familiile lor și personalul spitalului – să se bucure de beneficiile emoționale, mentale, fizice și clinice enorme ale EFT.

Șeful secției de oncologie, dr. Armando Quero Hernández, care lucrează de 15 ani în cadrul spitalului, a asistat de-a lungul timpului la transformări incredibile produse de terapia prin ciocănituri aplicată de Deborah.

„Am remarcat că în urma EFT, familiile devin mai puțin tensionate, iar copiii devin mai dinamici și se simt mai confortabil, povestește dr. Hernández. De multe ori, copiii bolnavi devin extrem de anxioși din cauza bolii lor, a durerilor suportate și a nesfârșitelor vizite la spital, îl completează Deborah. De aceea, ei cad pradă depresiei. O fetiță, își amintește dr. Hernández, și-a pierdut într-o asemenea măsură speranțele încât a început să refuze medicamentele și orice formă de tratament. Lipsa ei de cooperare a devenit atât de dramatică încât mama sa s-a gândit să o ia acasă ca să moară în patul ei. După câteva ședințe de EFT cu Deborah, fetița a reînceput să zâmbească și să râdă, s-a relaxat, iar în scurt timp a fost de acord să continue tratamentul și să ia medicamentele de care avea nevoie corpul ei pentru a supraviețui.

„EFT joacă un rol crucial chiar și în cazurile terminale", spune dr. Hernández, reducând suferințele și dându-le copiilor și părinților lor o stare de pace sufletească. Adeseori, continuă Deborah, terapia prin ciocănituri transformă secția de canceroși „dintr-un loc al suferinței într-unul al speranței și păcii." Mulți copii bolnavi de cancer se tem de ace, de spitale și chiar de culoarea albă (specifică spitalelor și halatelor medicilor). Prin EFT, ei se pot elibera de aceste temeri și pot deveni mai fericiți, mai plini de energie și chiar mai puternici din punct de vedere fizic. Părinții micilor pacienți au și ei de câștigat, aplicând EFT pentru a face față imensei presiuni emoționale, mentale și financiare pe care trebuie să o suporte.

Implicațiile pozitive ale EFT asupra indivizilor le pot fi de folos inclusiv instituțiilor.

„EFT conduce la o stare emoțională de liniște și la recuperarea hematologică, spune dr. Hernández, care au implicații la nivel clinic." Să luăm cazul lui Diego, un adolescent

al cărui cancer a recidivat pe neaşteptate, deteriorându-i starea de sănătate într-un ritm alarmant. După ce a aplicat EFT împreună cu Deborah, starea sa emoţională, dar şi reacţia sa imună şi hematologică, s-au îmbunătăţit dramatic. Datorită acestei recuperări accelerate, Diego a necesitat mai puţină atenţie din partea personalului medical şi a infirmierelor, care s-au putut ocupa de alţi pacienţi.

După ce a asistat la nenumărate scenarii de acest fel, dr. Hernández afirmă că EFT nu numai că le oferă acestor copii o calitate mai bună a vieţii, dar are chiar potenţialul de a asigura avantaje considerabile spitalului în care sunt îngrijiţi aceştia. Prin îmbunătăţirea stării emoţionale a pacienţilor, EFT îmbunătăţeşte funcţia sistemului imunitar. Dacă este folosită încontinuu, tehnica poate ajuta la reducerea numărului de infecţii şi de complicaţii, ba chiar şi a dozelor de medicamente de care au nevoie bolnavii. În consecinţă, numărul analizelor de laborator şi al infirmierelor necesare pentru îngrijirea unui bolnav devine mai mic. Spitalul (Aurelio Valdivieso în cazul de faţă) poate face astfel economii importante şi poate ajuta un număr mai mare de copii bolnavi de cancer.

EFT nu ajută numai pacienţii şi familiile lor, ci se dovedeşte un instrument important inclusiv pentru infirmiere şi pentru personalul medical. Dr. Hernández afirmă că graţie terapiei prin ciocănituri, „mediul de lucru devine mai pozitiv." În plus, EFT îmbunătăţeşte „atitudinea medicilor şi... ajută personalul să le acorde într-o mai mare măsură atenţia sa copiilor bolnavi de cancer."

Din perspectiva lui Deborah, a cărei compasiune pare de neclintit, Proiectul Oaxaca reprezintă înainte de toate o ocazie de a readuce bucuria şi râsul în viaţa acestor copii.

„Nu ai cum să nu îi iubeşti pe aceşti copii, spune ea zâmbind. Sunt minunat de frumoşi, puternici şi curajoşi. Trăiesc

cu securea deasupra capului, dar fac tot ce pot pentru a-şi continua viaţa. Faptul că le poţi oferi un instrument care îi ajută să înflorească sub ochii tăi îţi dă un sentiment inegalabil." De multe ori, recunoaşte ea, uită într-o asemenea măsură de sine jucându-se şi râzând cu copiii încât nu-şi mai aduce aminte că se află în secţia de canceroşi a unui spital. Proiectul Oaxaca, explică ea, „nu are legătură cu boala... Adevăratul lui scop este să creeze o stare de bine." Dacă doreşti să afli mai multe informaţii pe această temă, îţi recomand site-ul OaxacaProject.com.

Progresul medicinii moderne

Unul dintre cele mai uimitoare lucruri legate de Proiectul Oaxaca este felul în care a integrat Deborah EFT în modelul medical convenţional. Ea nu aplică această tehnică pentru a interfera cu tratamentele medicilor, ci pentru reducerea anxietăţii micilor pacienţi legate de boala lor, de operaţiile chirurgicale şi de alte tratamente de care au nevoie. După cum spune dr. Hernández, munca ei îi influenţează pozitiv inclusiv pe medici şi întregul personal al spitalului, oferindu-le acestora un nou instrument pe care îl pot folosi în viaţa lor, dar şi asupra pacienţilor lor.

Dr. Patricia Carrington, o practicantă EFT care a contribuit la producerea filmului documentar *The Tapping Solution,* a făcut cercetări asupra practicării EFT de către medicii, infirmierele şi pacienţii din Statele Unite. Indiferent de scara la care este folosită tehnica, rezultatele ei vorbesc de la sine. De la reducerea nevoii de medicamente la diminuarea durerilor şi a anxietăţii pacienţilor sau eliberarea de stres a personalului medical, terapia prin ciocănituri îmbunătăţeşte îngrijirea medicală pe care o primesc pacienţii la un cost mult mai mic decât cel presupus de medicina convenţională. Aşa cum

spune dr. Carrington pe site-ul ei: „Prevăd că va veni o zi în care EFT va deveni o procedură larg acceptată şi folosită în spitale, parte integrantă a protocolului standard pre-operatoriu. Merită să contribuim cu toţii la împlinirea acestei viziuni."

Reducerea coşmarurilor provocate de război

Date fiind rezultatele de excepţie obţinute de suferinzii de SSPT în Rwanda şi în Mexic prin aplicarea EFT, nu ar trebui să te surprindă faptul că rezultate similare au fost obţinute lucrând cu veteranii de război din Statele Unite.

Lista scurtă a simptomelor SSPT de care suferă în mod regulat veteranii de război include: depresia, anxietatea, insomnia, alcoolismul, consumul abuziv de droguri şi de medicamente, comportamentul violent, tendinţa de sinucidere şi paranoia. Acest nivel de traumă nu poate fi tratat eficient prin terapiile convenţionale, motiv pentru care Gary Craig, fondatorul EFT, şi Dawson Church, Ph.D., fondatorul Institutului Medicinii Sufletului, au iniţiat Proiectul Anti-Stres. Acest proiect îi învaţă pe veteranii de război să aplice EFT pentru a se elibera de amintirile incredibil de dureroase din timpul războiului care continuă să îi bântuie.

Pentru a testa prezumţia că terapia prin ciocănituri poate vindeca eficient aceste traume, Craig şi Church au strâns laolaltă cinci veterani profund traumatizaţi în urma Războiului din Vietnam şi al celui din Irak şi au aplicat împreună cu aceştia EFT timp de cinci zile pentru eliminarea simptomelor lor post-traumatice.

De atunci, numărul veteranilor trataţi a crescut la peste 3.000. Rezultatele excepţionale obţinute în cadrul Proiectului Anti-Stres i-au convins chiar şi pe cei mai mari sceptici, precum David Gruder, Ph.D., un psiholog clinic şi organizaţional din San Diego, California. La ora actuală, Gruder se

descrie ca un „adept foarte, foarte entuziast" al EFT. Schimbarea dramatică a opiniei sale se datorează „unui singur lucru: *rezultatele obţinute.*"

Deşi cifrele însele sunt mai mult decât impresionante – reducerea cu 25% a cortizolului secretat după numai o oră de ciocănituri; reducerea cu 63% a simptomelor standard SSPT (după numai şase şedinţe); reducerea cu mai bine de 50% a anxietăţii şi depresiei după aplicarea EFT –, încă şi mai convingătoare sunt poveştile personale ale acestor veterani de război.

Să luăm de pildă cazul lui Art Fritog, un veteran al Războiului din Vietnam ale cărui simptome SSPT au scăpat într-o asemenea măsură de sub control încât a ajuns să intre în crize violente de furie în timpul cărora şi-a ameninţat cu moartea soţia cu care fusese căsătorit 33 de ani şi copiii. După doar trei zile petrecute în cadrul Proiectul Anti-Stres, Art a ajuns să discute calm cu soţia sa ce simţea, ţinând-o de mână, zâmbind şi râzând. „A fost prima conversaţie reală pe care am avut-o cu Art în ultimii cinci ani", povesteşte recunoscătoare soţia acestuia. La rândul lui, Art declară: „Nu pot sublinia îndeajuns cât de important este să te simţi din nou o persoană reală şi să nu-ţi mai fie frică."

Un alt exemplu este cel al lui Andy Hodnick, care a intrat în Proiectul Anti-Stres cu o bâlbâială cronică, simptome severe de paranoia, un comportament antisocial violent şi coşmaruri rămase în urma Războiului din Irak. După aplicarea EFT, Andy a devenit capabil să îşi povestească amintirile din timpul războiului fără a se mai bâlbâi şi fără a deveni agitat. Paranoia i s-a diminuat de asemenea în mare măsură. De pildă, el a reînceput să mănânce la restaurant, lucru de care înainte se temea în mod iraţional.

Ultimul exemplu la care ne vom referi este cel al lui Carlin Sloan, un veteran din Irak care, înainte să intre în

Proiectul Anti-Stres, s-a folosit de alcool la fel cum se folosesc drogații de narcoticele lor, bând până când cădea în inconștiență și căutând o nouă sticlă de îndată ce se trezea. Aceasta a fost singura modalitate pe care a găsit-o de a uita de un copil aruncat în aer și de femeile care l-au urmărit după aceea, strigând în gura mare că era vina lui. Copleșit de vinovăție, bântuit de aceste amintiri și încercând cu disperare să facă față durerilor atroce pe care le simțea la nivelul maxilarului și cefei, Carlin a amenințat de nenumărate ori că se înrolează din nou, căci se simțea incapabil să se întoarcă la viața de civil.

La numai câteva zile de la începerea aplicării EFT, Carlin a putut dormi fără să se îmbete, tremurul mâinilor i-a dispărut, iar când s-a trezit din somn „s-a simțit bine", după cum a declarat chiar el. Câteva luni mai târziu el a renunțat complet la alcool, iar starea de vinovăție i-a dispărut, la fel ca și durerile din zona maxilarului și a cefei. Dar cel mai important lucru: comportamentul lui s-a schimbat dramatic.

„Mă simt fericit, povestește el. Înainte de a aplica EFT, însuși gândul că aș mai putea fi fericit vreodată mi s-ar fi părut straniu. La ora actuală repet de cel puțin zece ori pe zi acest lucru." Pentru a afla mai multe despre acest subiect, îți recomand site-ul StressProject.org.

Reducerea poverii financiare asupra sistemelor de sănătate

La fel ca în cazul pacienților din cadrul Proiectului Oaxaca, unul din beneficiile mai globale ale folosirii EFT de către veterani este rapiditatea cu care dispar simptomele care ar fi necesitat o medicație și psihoterapie pe termen lung. În consecință, companiile de asigurări de sănătate

sunt scutite de povara suportării acestor tratamente ineficiente care sunt foarte costisitoare și care durează de multe ori ani la rând.

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă terapia prin ciocănituri ar deveni o practică acceptată în sistemul îngrijirii sănătății. Nu este greu să ne dăm seama că spitalele, companiile de asigurări medicale și doctorii ar putea asigura tratamente mai bune cu costuri substanțial reduse dacă ar integra EFT cu medicația și tratamentele convenționale pe care le aplică. Impactul pozitiv uriaș pe care le-ar putea avea această reducere a costurilor asupra sistemului de îngrijire a sănătății ar putea pava calea către alte îmbunătățiri substanțiale, inclusiv pentru asigurarea unei părți mai mari a populației, îngrijirea mai bună a bătrânilor și bolnavilor și așa mai departe.

Îndrăznește să îți imaginezi o lume nouă

EFT poate trata și vindeca efectiv oameni care în caz contrar ar rămâne profund afectați din punct de vedere emoțional, fizic și mental de traumele prin care au trecut. În aceste condiții, nu este greu să ne imaginăm cât de mult ar putea influența schimbarea în bine a lumii în care trăim terapia prin ciocănituri!

Exercițiu: Poți fi de folos?

Organizațiile despre care am discutat în acest capitol – Proiectul LUMINA, TREST Aid, Proiectul Anti-Stres și Proiectul Oaxaca – au nevoie de tot sprijinul pe care îl pot obține pentru a-și continua incredibila muncă de vindecare a simptomelor produse de traume. De aceea, nu pot decât să sper că îți vei face timp să le vizitezi site-urile și să îți aduci orice fel de contribuție poți (inclusiv prin donații). La fel ca majoritatea organizațiilor nonprofit, cea mai presantă nevoie a lor este cea de sprijin financiar, dar au nevoie inclusiv de oameni care să răspândească vestea. De aceea, vorbește-le despre aceste site-uri (și despre această carte) prietenilor și membrilor familiei tale, prin email, Facebook, Twitter și alte forme de comunicare. Mulțumesc.

Proiectul LUMINA

ProjectLightRwanda.com
Aplică EFT și alte metode sociale pentru a ajuta o întreagă generație de supraviețuitori ai genocidului să se recupereze în urma SSPT și să își creeze o viață nouă (inclusiv să își clădească o țară nouă) pentru ei înșiși.

TREST Aid

TRESTAid.com
Predă EFT victimelor de toate vârstele ale cutremurului din Indonezia pentru a le ajuta să se vindece de SSPT și să o ia de la început.

Proiectul Oaxaca

OaxacaProject.com
Lucrează cu copii bolnavi de cancer din Oaxaca, ajutându-i să își îmbunătățească starea de sănătate și să își regăsească pacea interioară cu ajutorul EFT.

Proiectul Anti-Stres

StressProject.org
Aplică EFT pentru a-i ajuta pe veterani să se elibereze de simptomele SSPT în urma războaielor din Vietnam și Irak.

CAPITOLUL 14



O NOUĂ VIZIUNE ASUPRA VIEȚII TALE

Tu ești mai curajos decât crezi, mai puternic decât ți se pare și mai inteligent decât gândești.

CHRISTOPHER ROBIN (ÎN FILMUL *WINNIE THE POOH*)

În cea mai mare parte a vieții mele, am trăit convins că lucrurile se întâmplă pur și simplu. Nu am înțeles niciodată de ce se întâmplă ele și nu am realizat că există cauze profunde ale comportamentului meu pe care le-aș putea schimba. Dacă eram furios pe cineva, eram convins că persoana respectivă merită acest lucru. Dacă mă simțeam rănit, consideram că acest sentiment este justificat, căci altcineva m-a „făcut" să mă simt astfel. Dacă acționam într-un anumit fel, consideram acest lucru o „trăsătură a personalității mele".

Am acționat, am reacționat, am luat decizii, am experimentat emoții și rezultate negative, dar am crezut mereu că așa stau lucrurile și că nu pot face nimic în privința lor. Dacă ești familiarizat cu acest tip de existență, fie ea prezentă sau

trecută, știi desigur că nu este deloc plăcută. Incapacitatea de a crede că ne controlăm singuri existența este una dintre cele mai dureroase maniere de a-ți trăi viața.

Din fericire, am ajuns într-un punct în care am început să îmi asum încetul cu încetul responsabilitatea pentru viața mea. Am devenit conștient că eu am fost cel care mi-am modelat singur experiențele din trecut. Am înțeles că experiențele negative din viața mea nu s-au produs *din vina* mea, dar totuși eu eram *responsabil pentru ele.*

În primii doi ani de la începutul trezirii mele mi-am dat seama că îmi doream să mă schimb, să acționez diferit și să iau decizii mai bune, dar nu știam *cum.* Nu știam cum să dizolv tiparele care au operat atât de mult timp în viața mea. Ce puteam face pentru a nu mai acționa așa cum am făcut întreaga viață? Cum mă puteam opri din a reacționa așa cum nu îmi doream să o fac? Cum puteam lua decizii care să îmi sporească încrederea în sine și în puterea mea personală? Ce puteam face pentru a mă detașa, pentru a ierta, pentru a mă vindeca și pentru a merge înainte în toate domeniile vieții mele?

Slavă cerului, atunci când dorința de afla răspunsurile la diferite întrebări este suficient de puternică, acestea apar. În cazul meu, ele au apărut sub forma acestei stranii tehnici a ciocăniturilor! Așa cum ți-am împărtășit pe parcursul acestei cărți, atunci când am experimentat prima dată puterea EFT am rămas extrem de surprins. Mai târziu, am continuat să fiu la fel de surprins în fiecare zi de magia pe care a creat-o această tehnică în viața mea și a celor din jurul meu.

Nu pot decât să sper că paginile acestei cărți te-au inspirat, te-au învățat ceva nou, și cel mai important lucru dintre toate, te-au ajutat să realizezi lucrurile pe care ți le dorești cel mai mult în viață. Invitația mea este să recitești scenariile de aplicare a terapiei prin ciocănituri din această

carte și să cauți alte resurse pe Internet care să te ajute să experimentezi și mai profund beneficiile EFT.

Cartea de față nu este în niciun caz un ghid exhaustiv care descrie toate beneficiile terapiei prin ciocănituri. Regret sincer că nu ți-am putut împărtăși tot ce știu despre această terapie, dar nu pot scrie un tom de 3.000 de pagini! Povestea fiecărui client cu care am lucrat vreodată ar putea constitui subiectul unei cărți de sine stătătoare. Nu-mi rămâne decât să sper că acest mic crâmpei din magia produsă de EFT pe care ți l-am putut împărtăși te-a umplut de entuziasm și te-a inspirat să afli mai multe, astfel încât să continui călătoria pe care ai început-o acum.

Am acoperit în această carte o largă varietate de subiecte, de la durerile fizice și boli la traumele din copilărie, relații, îmbunătățirea situației financiare, pierderea în greutate și multe altele. Dacă îți vei continua călătoria, vei putea insista asupra fiecărui subiect sau rezultat care te interesează, astfel încât să te poți focaliza asupra lui și să poți evalua mai ușor rezultatele obținute.

Provocarea EFT

Lucrul care mi s-a părut cel mai dificil în răspândirea mesajului referitor la acest instrument atât de puternic este noutatea lui absolută și faptul că nu se încadrează în paradigmele în care am crezut până acum. Nu există practic nicio referință culturală care să ne reamintească să ne folosim efectiv de el.

Dacă dăm drumul la televizor, suntem învățați cum să mâncăm alimente toxice, cum să bem alcool, cum să consumăm mai multe medicamente și cum să ne cumpărăm o mașină, inclusiv să îi plătim asigurarea. Din nefericire, nimeni nu ne spune să încetinim ritmul, să iertăm, să ne

vindecăm și să iubim mai mult. Am afirmat de multe ori public că cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla pentru industria dezvoltării personale / sănătății alternative ar fi ca cineva să descopere o modalitate de a face un miliard de dolari ajutându-i pe oameni să se vindece, astfel încât să poată produce o reclamă care să fie difuzată în timpul campionatului Super-Bowl lângă reclamele pentru medicamente – o reclamă care să ofere o posibilitate *diferită* de schimbare.

Până atunci, depinde numai de tine cât de mult vei fi dispus să practici terapia prin ciocănituri, să vizionezi clipuri video pe Internet în care alții aplică această terapie și să îți faci prieteni deschiși față de această tehnică. Cu cât vei folosi mai mult EFT, cu atât mai mare va fi schimbarea pozitivă din viața ta și cu atât mai ușor îți va fi să îți aduci aminte de ea.

Împărtășirea terapiei prin ciocănituri cu familia și prietenii

Dacă ai trăit experiențe pozitive în urma citirii acestei cărți și dacă succesele obținute de alte persoane și descrise aici te-au convins, probabil că te-ai gândit deja la una sau două (sau zece!) persoane cărora EFT le-ar fi de mare folos. Unul din principalele motive pentru care am făcut filmul documentar *The Tapping Solution* a fost acela că îmi doream ca oamenii să dispună de un instrument pe care să îl poată folosi pentru a împărtăși *pasiv* EFT cu alte persoane.

Cuvântul cheie în cazul de față este *pasiv*. Cunosc din experiență personală cât de delicat este echilibrul între entuziasm și dorința de a ajuta pe altcineva, pe de o parte, și reclama enervantă pe de altă parte. După multe încercări și erori, am descoperit că cea mai bună modalitate de a promova terapia prin ciocănituri este împărtășirea experiențelor personale și a utilității sale în cazul tău, sau transmiterea mai

departe a filmului ori a cărții de față, dublată de sugestia delicată de a încerca această metodă. Nu este sarcina ta să convingi pe cineva să încerce cu orice preț acest proces. De altfel, dacă vor simți că încerci să îi „repari", oamenii îți vor opune întotdeauna rezistență. În schimb, dacă prietenii și cei dragi vor vedea că ai inima deschisă și îți dorești sincer să îi ajuți, vor fi mai predispuși să asculte ce ai de spus.

Mergi mai departe... și ajută-i tu însuți pe oameni

Așa cum am mai spus, cartea de față nu este decât un punct de plecare în această călătorie a autovindecării. Dacă dorești să mergi mai departe – iar eu nu pot decât să te încurajez în această direcție – îți recomand să explorezi celelalte resurse pe care le avem disponibile pe Internet, multe dintre ele fiind menționate în această carte. Ai putea începe prin a vizita site-ul www.thetappingsolution.com.

Sunt întrebat adeseori cum poți deveni instructor EFT și cum poți fi pregătit pentru a le preda altora terapia prin ciocănituri. Capacitatea de a mă conecta cu oameni care au nevoie de ajutor și de a-i călăuzi către vindecare și creștere personală a fost dintotdeauna și continuă să fie una dintre cele mai satisfăcătoare experiențe din viața mea. De aceea, nu pot decât să îți recomand cu cea mai mare căldură să faci la fel. Vei găsi resursele care te interesează pe site-ul www.thetappingsolution.com/training.

Un nou început

Pe nivelul cel mai profund, procesul EFT vindecă, eliberează și explorează traumele și experiențele negative din trecut. El este similar cu decojirea straturilor succesive ale

unei cepe. Dacă ne eliberăm de mânia pe care o simţim, descoperim sub ea un nivel nou, al tristeţii. Dacă ne eliberăm şi de această tristeţe, putem descoperi un strat încă şi mai profund, al înţelegerii. Înţelegerea conduce la luciditate şi la bucurie. La rândul lor, acestea conduc la pace şi iubire. Strat după strat, noi ne putem elibera de trecut – de multe ori plângând cu lacrimi reale – iar ceea ce rămâne în final este sinele nostru real, frumuseţea esenţei noastre ultime, înţelegerea şi iertarea trecutului, şi posibilităţile de viitor.

Este foarte posibil să ne trăim această viaţă într-o stare de fericire, bucurie şi pace. Este foarte posibil să fim o lumină strălucitoare, un far călăuzitor, care să inducă speranţă şi vindecare. Personal, nu mi-aş fi imaginat niciodată că una din căile care pot conduce la acest nivel de bucurie, de pace şi de abundenţă este ciocănirea câtorva puncte de pe corp. Pe de altă parte, cele mai uimitoare lucruri din viaţă sunt înconjurate de un mister pe care puţini dintre noi îl pot descifra.

Există un singur lucru de care sunt absolut sigur, din experienţa mea personală. Nu mă refer aici la ştiinţa şi la studiile ce confirmă puterea acestei tehnici, nici la milioanele de oameni care o aplică sau la rezultatele uluitoare pe care le obţin diferite organizaţii umanitare din lume care o folosesc. Este vorba de ceva mult mai simplu, de care m-am convins personal şi de care te poţi convinge şi tu dacă vei încerca tehnica: *EFT funcţionează!*

Am văzut cu ochii mei acest lucru. L-am experimentat personal. EFT mi-a transformat viaţa într-o manieră uimitoare, profundă şi minunat de frumoasă. Continui să fiu uimit şi inspirat în fiecare zi de toate lucrurile bune care sunt posibile pentru mine, pentru tine şi pentru întreaga umanitate.

De-abia aştept să îmi intersectez destinul cu al tău şi să ascult experienţa *ta* personală. De-abia aştept să aflu cum te-a ajutat EFT să te vindeci, să scapi de dureri, să elimini

blocajele care te-au împiedicat atâta timp să te bucuri de abundenţa pe care o meriţi, să îi ierţi pe cei care te-au rănit şi să îţi creezi în sfârşit viaţa pe care ai visat-o dintotdeauna.

De-abia aştept să ascult poveştile tuturor cititorilor mei. În acest scop, te rog să îmi împărtăşeşti experienţele şi rezultatele tale personale printr-un email trimis la adresa stories@thetappingsolution.com. Până atunci... nu uita să continui cu ciocăniturile!

P.S.

Mai eşti încă aici? Grozav! Iată un mic bonus pentru toţi cititorii care s-au întrecut pe sine şi au terminat de citit această carte. Mai întâi de toate, doresc să vă felicit pe toţi (desigur, dacă nu aţi sărit direct la ultimele pagini ale cărţii, dar având în vedere că nu este vorba de un roman, pare puţin probabil).

Dacă ai ajuns atât de departe, sunt absolut convins că eşti ferm hotărât să te schimbi, să-ţi transformi viaţa, să te îmbunătăţeşti pe tine şi lumea în care trăieşti. Speranţa mea este că ceea ce ai învăţat din paginile acestei cărţi te va ajuta să realizezi tot ce ţi-ai propus.

Dacă te simţi cu adevărat pregătit, dacă îţi doreşti ca schimbările să se petreacă mai rapid decât tot ce ai experimentat vreodată, dacă te simţi gata să trăieşti viaţa la care ai visat dintotdeauna – ţi-am pregătit acest mic bonus suplimentar.

Am creat un mic curs menit să te propulseze pe nivelul următor al experienţei EFT, pe care îl vei găsi pe www.thetappingsolution.com/mygift. Acest curs este sută la sută gratuit şi reprezintă darul meu pentru că ai citit această carte şi pentru că ai făcut acest angajament faţă de tine însuţi şi faţă de lume.

Nu spune însă la nimeni despre acest link sau despre ceea ce se află la sfârşitul cărţii, bine? Fiecare trebuie să îşi câştige pe merit acest drept! Tu ai făcut-o!

P.P.S.

Îţi mulţumesc. :)

(Obişnuiesc să pun feţe zâmbitoare – *smiley faces* – tot timpul în email-urile mele. Cum altfel mi-aş putea descrie sentimentele? Editorul meu mi-a sugerat că nu ar fi înţelept să le introducem pretutindeni în carte, şi l-am înţeles. Din fericire, am reuşit să îl strecor pe acesta din urmă fără ca cineva să observe).

Încă o dată, numai pentru tine: :)

RESURSE

Dacă doreşti să duci experienţa terapiei prin ciocănituri pe un nivel superior, avem o largă varietate de resurse pentru fiecare subiect atins în această carte.

O descoperire monumentală: Poţi obţine informaţii suplimentare referitoare la noua ştiinţă şi la studiile referitoare la terapia prin ciocănituri pe site-ul: www.thetappingsolution.com/research.

O metodă rapidă de a începe: Experimentează chiar acum efectele ciocăniturilor: Poţi privi un clip video care te va călăuzi de-a lungul etapelor terapiei prin ciocănituri pe www.thetappingsolution.com/tappingvideo.

Eliminarea anxietăţii, sentimentului că eşti depăşit şi stresului: Vrei să scapi cu adevărat de stresul de zi cu zi? Descarcă meditaţia de eliminare a stresului de zi cu zi (vândută în mod normal la preţul de 19,95 dolari, dar gratuită pentru cei care cumpără această carte) de pe site-ul www.thetappingsolution.com/stress.

Depăşirea rezistenţei la schimbare: Află mai multe despre depăşirea diferitelor obstacole care se opun schimbării pe www.thetappingsolution.com/change.

Vindecarea trecutului cu ajutorul ciocăniturilor: Ţi se pare că traumele din trecut te menţin blocat şi te împiedică să mergi înainte? Vindecă-le o dată pentru totdeauna apelând la www.thetappingsolution.com/thepast.

Vindecarea corpului: Terapia prin ciocănituri s-a dovedit a fi incredibil de eficientă pentru sprijinirea procesului de vindecare a corpului. Află mai multe pe www.thetappingsolution.com/heal.

Eliminarea durerii fizice: „Summitul Mondial pentru Eliminarea Durerilor", un eveniment online la care participă peste 100.000 de oameni, ar putea fi exact ceea ce ai nevoie pentru a scăpa de durerile care te chinuiesc. Poţi obţine o perspectivă preliminară gratuită pe www.thetappingsolution.com/painrelief.

Pierderea în greutate şi eliminarea temerilor, vinovăţiei şi ruşinii asociate cu mâncatul: Descarcă o meditaţie gratuită menită să te ajute să pierzi în greutate (vândută în mod normal la preţul de 19,95 dolari, dar gratuită pentru cumpărătorii acestei cărţi) de pe site-ul www.thetappingsolution.com/weightloss.

Atragerea iubirii şi a relaţiilor armonioase: Manifestă iubirea pe care ţi-o doreşti sau îmbunătăţeşte-ţi relaţia existentă folosindu-te de resursele de pe www.thetappingsolution.com/love.

Acumularea de bani şi împlinirea viselor: Descarcă o meditaţie gratuită care te poate ajuta să scapi de stresul financiar şi de anxietatea provocată de lipsa banilor, şi să îţi creezi mai multă abundenţă în viaţă (vândută în mod normal la preţul de 19,95 dolari, dar gratuită pentru cumpărătorii acestei cărţi) de pe site-ul www.thetappingsolution.com/money.

Eliminarea fobiilor şi a temerilor: Elimină temerile şi fobiile cu care te confrunţi, de la teama de zborul cu avionul la cea de vorbitul în public, inspirându-te de pe www.thetappingsolution.com/fears.

INDEX

MULȚUMIRI

Știu că este un clișeu să spui: „Le datorez apariția acestei cărți foarte multor oameni"... dar chiar așa stau lucrurile! Sunt profund recunoscător pentru iubirea și susținerea familiei mele. Îi mulțumesc soției mele Brenna: m-ai sprijinit tot timpul și mi-ai fost de mare folos în timp ce am scris această carte; ești cea mai mare suporteră a mea. Mă menții sănătos, fericit și mă inspiri să încerc să schimb în bine această lume. Te iubesc! Le mulțumesc minunaților mei frați și surori, care îmi sunt inclusiv parteneri de afaceri: Alex și Jessica. Jessica, îți mulțumesc pentru că ai avut curajul și credința de a începe această călătorie fantastică alături de mine. Ești o vedetă, și este o bucurie să pot lucra cu tine în fiecare zi. Alex, succesul incredibil pe care l-am trăit nu ar fi fost posibil fără tine. Ești un om de afaceri de geniu și de-abia aștept să văd ce noi proiecte vom realiza împreună în continuare! Le mulțumesc celor mai buni părinți pe care și i-ar putea dori cineva; vă mulțumesc pentru că m-ați făcut așa cum sunt, dar și pentru iubirea și sprijinul pe care mi le acordați în fiecare zi. Le mulțumesc lui Karen, Malakai, Lucas, micuților care urmează să vină pe lume, primului meu cititor și dragii mele mătuși, Penny. Le mulțumesc familiei Taylor, îndeosebi lui Alison, partenera mea de citit, și celorlalți cititori din întreaga lume – vă iubesc pe toți.

Dragii mele prietene Kris Carr: îți sunt profund recunoscător pentru ajutorul pe care mi l-ai acordat de-a lungul

fiecărui pas al călătoriei mele, de la legătura pe care mi-ai făcut-o cu Patty Gift și până la publicarea acestei cărți. Îi mulțumesc lui Patty Gift, geniala mea editoare și prietenă. Voi continua să scriu cărți numai pentru a avea posibilitatea să mai stau la taclale cu tine. Îi mulțumesc lui Louise Hay, vizionara care a ajutat la transformarea în bine a sute de mii de oameni din întreaga lume. Este o onoare și un privilegiu să fiu publicat de tine și să te număr printre prietenii mei. Le mulțumesc tuturor celor de la editura Hay House: lui Reid Tracy, unul dintre oamenii de afaceri cei mai geniali, dar și mai plini de compasiune, pe care i-am cunoscut vreodată – îți mulțumesc pentru credința în mine și pentru sprijinul tău. Lui Nancy Levin – îți mulțumesc pentru că m-ai ajutat să ies în față și să strălucesc. Laurei Gray, lui Sally Mason, Gail Gonzales, Christy Salinas, Margarete Nielsen și tuturor celor de la Hay House – vă mulțumesc!

Îi voi rămâne de-a pururi recunoscător lui Cheryl Richardson, nu numai pentru că a crezut în noi de la bun început și pentru că ne-a dat un interviu pentru filmul *The Tapping Solution*, dar și pentru călăuzirea, sfaturile și sprijinul ei pline de înțelepciune de-a lungul scrierii acestei cărți. M-ai ajutat incredibil de mult – îți mulțumesc!

Unuia dintre cei mai plini de compasiune (și mai inteligenți!) medici pe care i-am cunoscut vreodată, Mark Hyman. Îți mulțumesc pentru prefața minunată la această carte și pentru că mi-ai trimis cele mai dificile cazuri ale tale!

Lui Nick Polizzi, genialul regizor și editor al filmului *The Tapping Solution*, care a făcut acest salt de credință împreună cu mine încă cu foarte mult timp în urmă... Îți sunt recunoscător în fiecare zi pentru geniul tău în producerea filmului și pentru prietenia și sprijinul tău de o viață. Lui Kevin Gianni, pentru sprijinul și prietenia ta, și pentru că te-ai îmbarcat în aventura noastră din ultimii 15 ani. Lucrurile devin din ce

în ce mai amuzante pe zi ce trece și de-abia aștept să îți citesc propriul bestseller.

Prietenilor mei din comunitatea terapiei prin ciocănituri și dezvoltării personale: Carol Look, Lindsay Kenny, Dawson Church, David Feinstein, dr. Joe Mercola, Arielle Ford, Marci Shimoff, Jack Canfield, Joe Vitale, Rachel Goldstein, Brad Yates, dr. Erin Shannon, Lori Leyden, Stacey Vornbrock – vă mulțumesc pentru contribuția fantastică pe care v-o aduceți la transformarea în bine a lumii în care trăim cu toții, dar și la publicarea acestei cărți.

Există nenumărați oameni care m-au ajutat să scriu această carte: Wyndham Wood, Autumn Millhouse, Mary Ayers, Kelly Notaras, Michelle Polizzi și Stephanie Marohn – vă mulțumesc!

Mulțumesc echipei de la The Tapping Solution: Heather, Lindsey, Joel, Kris, Tara, April, Jessie, Shalane, Lisa, Jason și Cassy, și altor zece membri care ni se vor alătura până la apariția acestei cărți – vă mulțumesc tuturor pentru că mă ajutați să schimb în bine această lume (căci aceasta este direcția în care ne îndreptăm!).

Tuturor celor care și-au deschis inima și au acceptat să îi consiliez, contribuind astfel la apariția acestei cărți prin experiențele lor: m-am transformat eu însumi prin faptul că v-am ajutat să vă schimbați! Sutelor de mii de oameni din lista mea de email-uri: deși nu vă cunosc personal pe cei mai mulți dintre voi, sunt mișcat de sprijinul și de angajamentul vostru față de propria bunăstare și față de progresul acestei lumi.

În sfârșit, mulțumesc pentru inovațiile incredibile și revoluționare aduse de Roger Callahan, Gary Craig și Pat Carrington – fundamentul întregii mele munci.

Fără voi, nimic din toate acestea nu ar fi fost posibile!

DESPRE AUTOR

Nick Ortner este creatorul şi producătorul executiv al filmului documentar de mare succes *The Tapping Solution*. El a produs de asemenea un eveniment mondial online anual: Summitul Mondial al Terapiei prin Ciocănituri, la care au participat în total mai bine de 500.000 de oameni. Conduce un program lunar de aplicare a terapiei prin ciocănituri pe bază de înscriere: Clubul *insider*-ilor specializaţi în terapia prin ciocănituri. Ortner este un conferenţiar dinamic, care ţine şedinţe EFT în direct în întreaga lume. Trăieşte în Connecticut.

www.thetappingsolution.com
www.facebook.com/tappingsolution@nortner